



♪ジングルベル、ジングルベル、鈴が鳴る♪  
12月20日(水)、幼児と保護者11組の参加により、クリスマス会が開催されました。  
はじめに、和室で「ブーツ&サン



## いきいき子育て わくわく児童館



▲サンタさんからプレゼント

「タさん」を親子で作りました。クリスマスツリーに飾りました。  
遊戯室に移動し、みんなで「いとまきのうた」を歌っていると、サンタさんがトナカイの鈴の音とともに登場しました。最初は驚いて立ちすくんでしまうお友だちもいましたが、サンタさんに質問したり一緒にゲームしたりしているうちに、楽しんで喜ぶ姿がみられました。  
ゲームで飾りつけたクリスマスツリーでサンタさんと写真を撮ったあと、サンタさんからプレゼントをもらうとみんな大喜び。サンタさんが帰っていくときには、玄関まで見送るお友だちもいました。  
サンタさんとお別れした後は、シチューやツリーケーキなどをみんなで一緒においしくいただきました。子どもたちの笑顔と幸せを運んできてくれたサンタさん、ありがとう！次のクリスマスも、また児童館に来てくださいね。

## 身近な食材で！

# 元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどを毎月ご紹介します。

第17回 スタミナ満点！豚丼

給食係

### 町特産の豚肉を使った スタミナ満点！豚丼

豚肉に含まれる良質なたんぱく質は、臓器や筋肉、血液などをつくる源となり、身体を動かすエネルギー源となっています。

東庄町の豚肉は、甘みのある脂身と赤身が絶妙で、柔らかく歯切れが良いのが特徴です。給食では最初に豚肉を入れてしっかり火を通してから、ほかの材料をいれています。



#### ● 材料 ● 2～3人分

豚小間肉…200～250g	砂糖 …… 大さじ1.5
しいたけ……………1枚	しょうゆ……………大さじ2
たまねぎ……………1個	酒……………大さじ1
にんじん……………1/4本	みりん……………大さじ1
しらたき……………100g	おろし生姜……………少々
	水……………100cc
	ごはん……………適量

#### ● 作り方 ●

- ①しいたけは細切りにする。しらたきは食べやすい長さに切って、さっと茹でる。たまねぎはスライス、にんじんは細切りにする。豚肉におろし生姜を混ぜ込んでおく。
- ②水と調味料を煮立たせたら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しらたきを入れて蓋をして煮る。
- ③豚肉を加えて煮込む。
- ④ごはんの上に盛り付けて、できあがり。

## タバコの煙から 子どもを守ろう！

東庄町では以前から喫煙率が高い状態が続いています。特に1歳6カ月児の両親の喫煙率が32%と、全国平均（23%）より高い状態です。このことから、町全体の喫煙の実態について知るため、平成29年11月の肺がん・結核健康診断にて、アンケート調査を実施し、その結果「子どもがいる家庭で喫煙している者」は44%、その中で「何らかの配慮を行っている喫煙者」は94%という結果が出ています。

子どもの受動喫煙は、呼吸器の病気を引き起こしたり、成長発達に影響を及ぼします。喫煙場所や時間に配慮しても、衣服や髪、家具などに有害物質が残り、受動喫煙が起きます。子どもへの受動喫煙をなくす方法は“禁煙”しかありません。町全体で子どもを守るために“禁煙”をしましょう。

図1 (東庄町)両親の喫煙  
(1歳6カ月児)

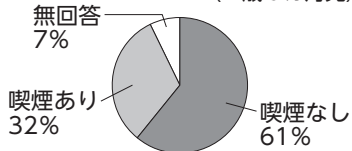
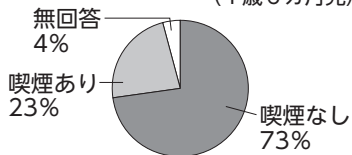


図2 (全国)両親の喫煙  
(1歳6カ月児)



問い合わせ  
保健福祉総合センター内  
健康福祉課 保健衛生係  
☎79-0911

# 医療の窓

肺炎は平成28年度の日本人の死因第3位で、なかでも誤嚥性肺炎は高齢者に多く、背景に嚥下障害が考えられます。高齢者に多い嚥下障害は、加齢により飲み込むときに気道を閉じることができなくなり、唾液や食べ物・胃逆流物が気管に入り込んでしまうことがあり、激しく咳き込む、濃い痰が出る、高熱が出て呼吸が苦しくなるなどの症状が現れます。高齢者の場合は、



国保東庄病院  
副看護師長  
白川 美恵子

## 高齢者の誤嚥性肺炎予防

症状が進んでも軽く見えることがあるので、注意が必要です。嚥下障害により食べ物を上手に飲み込めない、食事摂ることに苦労をし、食べる楽しみが減ってしまいます。

① 大きな声を出す。歌をうたう。おしゃべりを楽しむこと。声帯を鍛え防御機能を高めましょう。

② 首の体操：左右を向く、首を前後に傾けたり回したりして首をほぐす。

③ 肩の体操：両腕を上げたり下げたり、肩を回して肩周りをほぐす。

④ 口の体操：口を大きく開けたり閉じたり、引き結んだりして口の周辺の筋肉をほぐす。

⑤ 頬の体操：頬を膨らませたり、すばめたりして筋肉を動かす。

⑥ 舌の体操：舌を出したり、舌先で左右の口角に触れたりして舌を動かす。

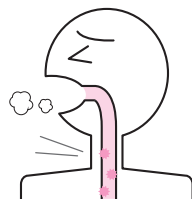
⑦ 声をだす体操：「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発生し、口の動きや唾液の分泌を促す。

⑧ 咳をする体操：咳払いをして、誤嚥したときに咳で押し出す練習をする。いつまでもおいしく楽しく食事ができるよう、日ごろから心がけましょう。

⑨ 日常からできる誤嚥性肺炎の予防対策を紹介しましょう。

⑩ 朝食前の方がいと、食後口腔ケアをし、口の中を清潔に保ちましょう。口腔ケアのあとは十分な水分を摂り喉に食べ物が残らないようにしましょう。

⑪ 当院では医師の指示のもと、医師、理学療法士、看護師がチームになり「嚥下体操」を行うことがあります。



内 科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整 形 外 科	毎週火曜日の午前（予約制）

**東庄病院の診療日**  
(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177