



◆佳作 (評) きこえてくる風や波の音、鳥のさえずりが小さな船旅へと誘う一枚。

# いきいき生活情報

## ストレスを解消し快適な生活を送るために

4月には新たなスタートの時期です。身の回りの環境が変わることで、ストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。生活の中にはさまざまなストレスが存在していますが、通常は上手くやり過ごしているものです。しかし、ストレスが過剰になったり、長期化すると、心身が疲れ切ってしまう、このころの健康も失われやすくなります。ところが病気になるということは、「精神がたるんでいる」のではなく、脳の働きがうまくいかなくなる状態です。

す。うつ病はきちんと治療すれば治る病気ですが、放っておくと自殺にいたることもあるので注意が必要です。  
◆うつ病の主な症状  
【1】うつ病の不調  
●感情面：抑うつ気分、絶望感、自責感、イライラ感、自殺願望。  
●意欲面：やる気が出ない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力の低下、興味や関心がなくなる。  
【からだの不調】  
不眠、全身の倦怠感、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、味覚異常、食欲不振、腹痛、便秘、下痢、性欲減退。  
このような症状が出てきたら、精神科などを受診し、治療を受

## 印西市観光協会主催 第23回 ふるさと発見フォトコンテスト (いんざいの原風景)



①運動をする…運動はストレスに対する抵抗力を高める効果があるだけでなく、筋肉や神経の緊張をほぐします。また、体をリラックスさせる副交感神経を活性化させ、脳の血流も良くなるので気分転換につながります。ウォーキングなどの軽い運動でもよいので、自分の好きなものを定期的に行いましょう。  
②睡眠を十分に取る…睡眠には脳と体を休息させ、疲労を回復させる役割があります。自分に合った睡眠時間をきちんと確保するようにしましょう。また、起きた時に熟睡感がある質の良い睡眠をとることも大切です。  
③休養する…ゴロゴロと寝ているだけでなく、リラックスした時間をもつことでストレスが緩和されます。趣味や仲間との交流などをして、楽しい時間を過ごしましょう。笑うこともリラックス効果があるので、大いに笑いましょう。  
④食事を楽しく食べる…家族や友人などと楽しく一緒に食事をすることはストレス解消に効果的です。またストレスに強くなる栄養素(たんぱく質、ビタミン、ミネラル)も取ってはいかがでしょうか。  
⑤助けを求める…ストレスを感じている問題に対して、誰かに助けを求めることも大切です。自分の意見をうまく主張できない人は、我慢してストレスをためこみやすい傾向にあります。話を聞いてくれる人や相談できる人をもつようにしましょう。ぜひ、ご自分の心身の状態を見直し、ストレスがたまりすぎないような生活を送りましょう。 図中央保健センター(☎④5595)。



## 元気な食卓

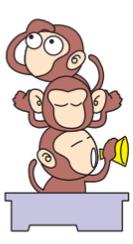


### 新キャベツとひき肉団子のカレー煮

いろいろ食べて生活習慣病予防!

●材料 (4人分)  
豚ひき肉 250g、新キャベツ 1/2 個、タマネギ小 1/2 個、パセリ少々、卵 1 個、塩 小さじ 1/2、こしょう少々、サラダ油 大さじ 1/2、カレー粉 大さじ 1、小麦粉 大さじ 1、固形コンソメ 1 個。  
●作り方  
①キャベツは葉脈の硬い所を除き、荒い千切りにする。  
②玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。  
③豚ひき肉の中に②の野菜を入れて、卵、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、直径 3~4cm くらいに丸める。  
④フライパンにサラダ油を入れ、③の肉だんごを入れて全体をこんがりと焼く。  
⑤①に火が通ったら、一度取り出し、そこにキャベツ、小麦粉、カレー粉をだまにならない様にふり入れる。水 100cc、コンソメを加えてキャベツがやわらかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調える。  
⑥取りだしておいた、肉だんごを⑤に戻し、煮汁がなくなるまでよく煮込む。  
★1人あたりの栄養価  
エネルギー 220kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 12.9g、塩分 1.1g。  
提供…地区健康推進員のみなさん。

### こちら編集室



よく見…よく聞き… 正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

買い物に行ったときの話です。帰宅後、品物が足りないことに気付きました。どうやら、買い物袋に入れ忘れ、店に置いてきてしまったようでした。翌日「どうせ誰かが持っていたんだろうな」と思いつつ、妻に店へ電話してもらおうと「ちゃんと保管してありますよ」との報告に、驚いたことがありました。「東日本大震災での被災者の整然とした立ち振る舞い」「大雪の中、トラック運転手が積み荷のパンを無償で配布」…こうした日本のニュースが、海外メディアで賞賛とともに伝えられたのは記憶に新しいと思います。今回の一件、忘れ物は些細な物でしたが、返ってきたのは温かな心。大袈裟かも知れませんが、この国に生まれたことを誇りに思える出来事でした。