



2024

2月  
発行

暖冬と言われていますが朝は寒いですね。暖かい日差しが差し込むとホッコリします。

今年の元旦には、石川県能登地方を震源とするマグニチュード7、6、最大震度7を観測した「2024年能登半島地震」が発生しました。

石川県内では多数の家屋が倒壊、沿岸部は津波が襲い輪島市では大規模な火災が発生するなど甚大な被害となりました。死者は200人を越え、災害関連死や安否不明者も多数出ています。土砂崩れにより道路の寸断、断水や停電、避難生活、大変な事ばかりです。

医療生協では災害支援のため救援募金に取り組んでいます。一日も早く安心した生活が出来るように願っています。

### かんたんクッキング ～ふんわりたまご～

#### 《材料》

- 卵 2個
- 豆腐 1丁
- オリーブオイル又はサラダオイル 適量
- 醤油、ちりめん 適量

#### 《作り方》

- ① フライパンを熱し、オリーブオイルを入れる
- ② 豆腐を切らずにフライパンに入れ、つぶしながら炒める。
- ③ 卵とちりめん、醤油少々を加えふんわり混ぜる。  
ネギやシーチキンなど入れてもOK

**\*フライパン1つで出来ます！\***

### \*\*転倒予防体操\*\*

転倒事故は屋内の居室などで多く発生し、大腿骨の骨折などは寝たきりになる可能性があります。転倒予防には足指や足裏、股関節の機能を向上させ、バランス能力の向上を図ることが有効です。環境改善も必要です。

#### 【転倒予防体操】

- ① 足指の裏から手指を挟み込み足指を動かす。
- ② 足裏（土踏まずの上）をマッサージ
- ③ 足指を1本ずつ伸ばす
- ④ 足指ストレッチ、足指ジャンケン
- ⑤ 足指でペンをつかむ
- ⑥ タオルギャザー
- ⑦ 座位、立位でかかとあげ、つま先あげ
- ⑧ 膝伸ばし（座位）、もも上げ（座位）
- ⑨ 片足立ち（立位） ⑩脚の横向き（立位）
- ⑪ 前後のステップ語想起運動
- ⑫ 脚またぎ ⑬椅子からの立ち座り運動



### 検査室より

#### 【コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策】

2月中旬からスギ花粉が飛び始めます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、嗅覚障害、倦怠感、目の痒みをはじめとした様々な症状が出ます。コロナウイルス感染症と共通の症状があり、花粉症の症状があると、自身がコロナウイルスに感染しているか分かりにくくなってしまいます。スギ花粉症があるとヒノキ花粉症も持っていることが多く、スギ花粉症とヒノキ花粉症の両方のアレルギー反応が出る場合は2月中旬から5月上旬まで花粉症の症状が続くことになります。花粉症治療のポイントは、花粉症が始まる前から対策を。花粉症シーズン前に医師に相談する、症状が軽減しても自己判断で薬を中止しない、アレルギーを吸い込まないような工夫を生活の中に取り入れる事が効果的です。



#### <お問合わせ>

- |                |                           |               |
|----------------|---------------------------|---------------|
| 伊豆野 ☎ 878-6678 | 植田 ☎ 872-2935             | 田中 ☎ 872-1395 |
| 玉井 ☎ 878-1453  | 藤井 ☎ 872-5934             | 大山 ☎ 872-2885 |
| 勝丸 ☎ 878-6561  | 健康まちづくりセンター 今岡 ☎ 879-8124 |               |