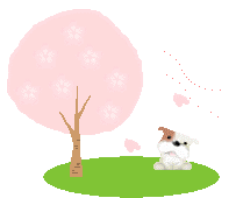


お花見シーズンお酒にご注意！！



春、4月といえば新入社など出会いの季節ですね。お花見や歓送迎会など、飲酒の機会が多くなる時期ですが、そういった機会が増えると急性アルコール中毒が問題になります。普段のあなたはどのような様子でしょうか？今回は急性アルコール中毒にならないように注意すべきこととお話します。

注意すべきことは？

1. 自分の適量を知るとともに、その日の体調にも注意しましょう。
2. 短時間のうちに多量の飲酒（一気飲み）はしないようにしましょう。
3. 飲酒の無理強いをしないようにしましょう。
4. 空腹のときは、飲酒しないようにしましょう。
5. 酔った人がいたら、一人にしないように周囲の人が付き添いましょう。
6. 吐いた場合は、のどにつまらないように注意しましょう。

こんなときは救急車を！



耳元で大声で名前を呼んでも、つねったり身体をゆすったりしても、全く反応しない。また、「悪苦しそう」「全身が冷たい」「大いびきをかいている」などの症状があったら、急性アルコール中毒の可能性があります。急性アルコール中毒は、救急処置を必要とする危険な状態です。何かおかしいと感じたら、ためらわず救急車を呼びましょう。

病院での血液検査の際に、皮膚の消毒で赤くなったことはありませんか？そんな方はアルコールに弱い体質の可能性がありますので注意しましょう。

楽しい雰囲気こそ「宴会」にかかせないものですね。適量を守り、事故なく楽しく宴会シーズンを過ごしましょう。

気持ちよく歩いてみませんか？



冬の寒さであまり運動をせず、気づいたら思うように体が動かなくなっていたということはありませんか。のびのびとからだを動かしたくなるこの時期は、健康生活をスタートさせるにはぴったりの季節です。まずは、ウォーキングで基礎体力をつけることから始めてみてはいかがでしょうか。

◆ウォーキングによる様々な効果

- ・スタミナアップ
- ・体重や体脂肪率の減少
- ・高血圧の降圧

- ・糖尿病の予防または治療
- ・心臓病の予防効果
- ・がんの予防効果

◆歩き方



健康づくりには、少々息が弾む程度の速度が理想です！！

◆ウォーキング注意事項

- ・のどが渇いたと感じる前に水分補給を！！
- ・紫外線に要注意！（紫外線の量は5～7月が最高で12月の3倍以上です）
- ・気温の変化に注意！



天候や気温の変わりやすい季節です。服装にも注意して春のウォーキングを満喫してくださいね。

春のうつ病予防

春は出会いや別れが多くあり、環境が変わる季節ですがめまぐるしく変わる環境についていけず、心の健康をそこねてしまうことがあります。

人のこころはいつも元気というわけにはいきませんが、落ち込んだり傷ついたりしながらも、また元気にがんばろうという意欲がわいてくるものです。

ところが、いつまでも気持ちが落ち込んだまま回復しないことがあります、このような状態が2週間以上続く場合はうつ病の注意信号です。

うつ病は、「こころの風邪」と言われ、早めに治療すれば、たいていは治る病気と言われています。



うつ病にならないために

周り（家族・職場・地域）との一体感を持つ

自分は周りから認められていないなど、存在感のなさを感じるときに「うつ」になりやすいのです。人と関わる時「相手を認める」、「誉める」ことを忘れないようにしましょう。

自分自身のうつ病予防

無理に物事に取り組まない（人に誉められ認められるために働き過ぎない）。失敗は自分のせいじゃないと割り切れる気持ちも必要です。

うつ病の人への接し方

孤独感を抱かせない。話に耳を傾ける。励ましと叱責は禁止です。



春野菜を使ったレシピ



たけのこと春野菜のグラタン



●材料（4人分）

- ゆでたけのこ…小2本 (200g)
- 新じゃがいも…10個
- 菜の花…1/2束
- 玉ねぎ…1/2個
- 小麦粉…大さじ3
- 牛乳…2カップ
- ピザ用チーズ…1カップ
- オリーブ油…小さじ3
- バター…20g
- 塩・こしょう…各少々

●作り方

1. ジャがいもは皮付きのまま電子レンジで4分加熱する。菜の花は熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を絞る。たけのこは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、じゃがいもとたけのこを強火でさっと炒め、塩・こしょう各少々で調味して、取り出す。
3. 2のフライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。バターを加え、溶けたら小麦粉をふり入れ、バターと小麦粉がなじんだら牛乳を加えてとろみがつくまで加熱し、2を加えてひと混ぜする。
4. 耐熱皿に3を入れ、食べやすい大きさに切った菜の花を並べ、チーズを散らす。200℃に予熱したオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼く。