

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

楽しい暮らし便い

2017年 3月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ：<http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール：info@funatsu-chisan.co.jp

妊婦さんへ思いやり

マタニティマーク

少子化の今、妊婦さんを社会全体で守っていかねければならないはず。マタニティマークはそのための1つのツールであり、妊娠初期のお腹が目立たない時期に、「私は妊娠しています」と気付いてもらうための物です。一般的には母子手帳と一緒に自治体から交付されます。しかし、

反感をかいそでマタニティマークを付けないという妊婦さんが増えてきています。

妊婦であることを隠すことも

マタニティマークをつけて電車に乗ったある妊婦さんは、周りの人から「妊婦アピールしないで」「席を譲ってほしいのか」など、心無い言葉をかけられたそうです。それどころか、「故意に足を掛けら

れた」「お腹を蹴られた」など、信じがたい仕打ちをうけた妊婦さんもいました。このような事態に、妊婦さんは「妊婦で申し訳ない」という思いで、つわりや貧血などでつらい時期も周りに打ち明けず、やり過ごすという手段を選ぶしかないこともあります。

マークを見かけたら

妊娠初期のお腹が目立たない時期は、何もしていなくても、体調が悪くなることもあります。マタニティマークは、電車で席に座れるように譲ったり、たばこの煙がいかないように離れたところで吸ってもらったりするなどの配慮をしてもらうためです。また事故や災害などの緊急時においては「妊婦であること」を周囲に示すことで、的確な対応を素早く行ってもらえる

という目的もあります。

マタニティマークを付けた妊婦さんに出会ったら、バスや電車なら、無理のない範囲で席を譲りましょう。助けが欲しくても我慢しているかもしれないません。妊婦さんが安心できる社会環境を整えたいですね。

マタニティマークを見かけたら、「今、何ヶ月ですか?」と気さくに話しかけるなど、妊娠を隠さなくてもいいような社会を築いていくことが少子化対策としても有効です。「思いやり」「や」「気遣い」が妊婦さんの心を癒します。



健康そうだん室

椎間板ヘルニア

椎間板の一部が外へ突出した状態

頸椎(けいつい)は7個の椎骨(ついでこつ)で構成されてお

り、椎骨と椎骨の間には、「椎間板(ついかんぱん)」と呼ばれる軟骨があります。

椎間板は椎骨間で衝撃を吸収してクッションのような役割をしますが、この椎間板が神経の方に飛び出した状態が椎間板ヘルニアです。

頸椎は重い頭を支えている上に、衝撃に弱く、加齢による筋力の低下などのさまざまな原因でヘルニア(本来あるべき場所から飛び出す状態)を発症しやすくなります。頸

椎は日常的によく動かす場所であるため、頸椎内のクッションをする軟骨が磨り減りやすく、それが神経に触れて、痛みを生じさせます。

●症状は？

頸椎の神経が圧迫されると、手足のしびれや痛み、脱力などの神経症状がでます。

手足の先端に行くほど強いしびれが、両側または片側に起き、上肢では、握力低下や手指の細かな動作に障害が現れます。筆記しにくくなったり、衣服のボタンの留め外しが難しくなったりする巧緻運動障害、さらに筋力の低下も起こります。

下肢では、スムーズな歩行が困難になります。歩幅が狭く、階段の昇降がしづらくな

ったり、さらに症状が進むとさまざまな運動麻痺や尿失禁が発生したりします。

●治療法は？

手足のしびれや脱力が進行しつつあり、画像検査によっても異常が認められれば手術を検討します。

そこまでひどくない場合は保存的治療を行います。頸椎カラーを装着して頸部の安静をはかり、消炎鎮痛薬やステロイド薬などによる薬物治療が中心になります。痛みがひどい場合は、局所麻酔薬を注射する神経ブロック療法を行うこともあります。



冬の終わりに正しい本革ブーツのケア方法

冬の間にお世話になった本革ブーツ。翌シーズンにはカビが生えていた、なんてことはありませんか？ 丁寧なケアをしてから収納しましょう。まずはブラッシングして細かな汚れやほこりを取り除きます。できれば動物の毛を使ったブラシがおすすめです。次に熱めのお湯に湿らせたタオルをしっかりと絞り丁寧に表面を拭きあげます。そのあと、靴の中や外をしっかりと乾燥させましょう。そして革靴用のオイルなどでコーティングして仕上げます。型崩れしないように、シューキーパーを使用するとよりいいですね。また備長炭をブーツ内に入れると、臭い防止、湿気防止にも役立ちます。備長炭はしっかりと布や靴下などで包まないと黒い汚れが付くので注意してください。

家事の知恵



がんたん レシピ ひじきの炊き込みご飯



材料



【4人分】

- ・ひじきと大豆の缶詰…1缶
- ・人参……………1/2本
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・だしの素……………1包
- ・みりん……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・醤油……………大さじ2
- ・ごま油……………適宜
- ・米……………2合
- ・炊飯用の水…2合用の分量

ひじきは、鉄分やカルシウムの含有量が多く、女性の貧血予防や小さな子供の栄養強化におすすめの食材です。

煮物などの副菜では食べてくれない、というお子さんでも炊き込みご飯にするとパクパク食べてくれること間違いなし。大豆入りの缶詰を使用しているので、大豆の栄養も同時に摂取することができます。おすすめのレシピです。

①米をとき、炊飯器に2合分の米、水を入れておく。

②人参は皮をむき、食べやすい大きさに薄く切る。

③熱したフライパンにごま油をひき、中火で人参から炒める。

④人参が少し柔らかくなってきたら、ひき肉を加えて炒める。(ひき肉がくっついて固まってしまうように菜箸で混ぜながら炒める)

⑤人参とひき肉に火が通ったら、ひじきと大豆の缶詰を加えて混ぜる。

⑥弱火にして、だしの素、みりん、砂糖を、醤油を加える。

⑦火を止めて炊飯器の中に具材を加える。

⑧炊飯器にセットし、炊飯スイッチを押す。

【ポイントメモ】ご飯が炊きあがったら、一度全体的によく混ぜることで味が整います。仕上げにごま油を加えて混ぜると、風味が格段と良くなります。



ビューティー サロン

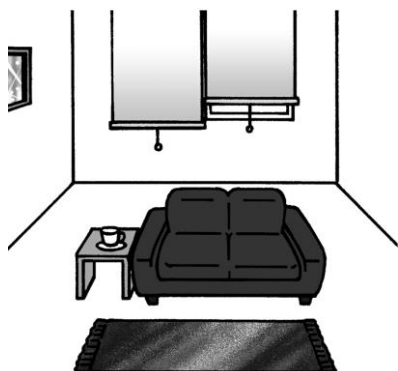


美容のために睡眠の工夫を

美容に睡眠は重要な要素ですが、忙しくてまとまった睡眠時間を取れない方もいれば、ストレスで眠れない、なんて方も。寝付きが悪くて疲れが取れない、という方にお勧めなのが飲み物による安眠効果。ホットミルクやハーブティーは効果が穏やかなので、睡眠薬に頼るのは怖いという方にも使いやすいです。ホットミルクにはハチミツを入れるとストレス軽減効果も。ハーブティーはカモミールが比較的手に入りやすいですよ。眠る時間が思ったように確保できない方は、仮眠を取る習慣をつけるといいでしょう。10分ほどの仮眠でも十分効果があります。集中力も回復しますのでお仕事にも効果的です。



暮らし空間術



お洒落なインテリアにするための色使い

家具や家電の色を工夫することでお洒落な部屋を作りましょう。家の内装に暗い感じの色を使いシックな雰囲気であれば、家具に明るい色を使うとバランスのとれたインテリアに仕上がります。逆に内装が明るい感じになっていたら家具類に暗めの感じの色合いを使えばバランスのとれたインテリアになります。暗めの内装に暗い色を使うとただの暗い部屋になってしまいますが、家具や家電を置く場所によって暗い雰囲気をお洒落にすることもできます。暗い家具を光の当て方で明るく見せるのも技の一つです。家電製品だけ一色で揃えるのもまとまりのあるお部屋になります。すべての家電製品を赤などで揃えると色使い上級者と思われるかもしれません。

元気が倍増
今月の筆文字語録

長所を伸ばせば
短所も味方になる
太田光功

●発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同

●住所：〒334-0071
埼玉県川口市安行慈林 709-2

●TEL：048-284-5330

●FAX：048-284-5338

●URL：www.funatsu-chisan.co.jp

●e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp



エネルギー消費量を減らしながら、
日本の家から「寒い」を無くす。

FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp