

みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

▶家族介護慰労金支給事業

要介護4もしくは5に認定され、1年以上介護保険サービスを利用していない高齢者などを在宅で介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金(年額10万円)を支給します。

▶介護手当支給事業

要介護4もしくは5に認定され、介護保険サービスを利用していない認知症高齢者などを在宅で3ヶ月以上継続して介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護手当(月額4,500円)を支給します。

※なお、家族介護慰労金と介護手当の重複受給はできません。

☎高齢者支援係Tel 74-4452

12月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
3 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	小西歯科医院 Tel 0124-23-0102 (芦別市北2条西1丁目6-5)
10 (日)	市立病院 Tel 54-2131	みなみ歯科医院 Tel 24-3734 (滝川市西町5丁目3番28号)
17 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	舟山歯科医院 Tel 0164-23-2255 (深川市文光町12-28)
24 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あい歯科クリニック Tel 22-8500 (滝川市東町3丁目1番29号)
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

※年末年始の休日当番医は12月15日号に掲載します。



保健師のおはなし

子どもの脳には朝ごはんが大事!



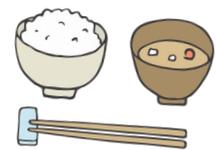
人間の脳の成長期は早く、6歳ごろには大人の脳の90%までできあがり、10～12歳には大人と同じ重さになります。身体と同様に脳も食事で得られた栄養で作られます。

脳はエネルギーをたくさん使う臓器で、全身で使うエネルギーの20%前後は脳で消費するといわれています。脳は睡眠中も活動し続けますが、体内に蓄えられているエネルギーを使うため、寝ている間にエネルギーが消費されてしまい朝起きたときにはエネルギー不足の状態になっています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが送られ、脳や身体が目覚め(体内時計が整い)、1日活動するための準備ができます。

朝ごはん意識して摂取してほしい3つの栄養素

●炭水化物(ごはん、パンなど)

脳を動かすエネルギーの源は、お米やパンに含まれているブドウ糖です。朝目覚めたときはエネルギーが不足しているので、朝の炭水化物の摂取はエネルギー補給のために重要で、午前中の脳の働きを活発にします。



●たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)

たんぱく質は筋肉や臓器の材料となるもので、脳の40%はたんぱく質でできています。朝のたんぱく質の摂取は睡眠中に下がった体温を上げ、体内時計を整え、脳や身体が目覚めて活動的に過ごす効果があります。



●野菜

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、身体の調子を整えてくれます。ビタミンには炭水化物を分解する酵素の働きをサポートする効果や、免疫力を高め血液の循環を良くする効果があります。また、食物繊維は腸内環境を整えお通じを促したり、糖の吸収を緩やかにしてくれます。



朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです!
朝食を食べて1日を元気に始めましょう!

