

高齢者の栄養シリーズ⑩ 胃腸をいたわる食生活で健康維持!

～高齢者のための食生活指針15カ条より～

食べ物の消化・吸収を行う消化器の不調が慢性化すると、理想の栄養摂取が行えなくなり、全身の健康にも影響してきます。そんな事態を招かないよう、胃腸が「疲れているかな?」と思った時には、そのつどいたわってあげましょう。

●胃腸の調子が悪い時の食事のポイント

○症状にあった食事をする
重い症状の人は、医師の指示に従い、比較的軽い症状の人は、消化の良い食品を積極的に取り入れ、胃腸の回復に心がけましょう。

○栄養のバランスが取れた食事をすすめる

胃腸の調子が悪いからと「おかげに梅干し」のような食事は、かき混ぜると、必要な栄養が不足し、症状の回復を遅らせてしまいます。特にたんぱく質は体力のもととなり、病気の回復を早めるので、積極的に取りましょう。

○消化の良い食品や調理法を知る

「やわらかいものは消化が良く、油を使った料理やかたい食品は消化が悪い」と思われがちですが、

量にしましょう。芋類は、じゃがいもを中心に使うようにしましょう。さつまいもは胸やけがしたり、腸にガスがたまったりするので少量にしましょう。果物は、ビタミンやミネラルの補給のためにも、十分に取るようにしましょう。

●消化の良い食品の選び方と調理方法
○牛乳・乳製品・卵 牛乳や卵は比較的消化が良く、肉類などをあまり食べない人にとっては、貴重な栄養源になります。

○魚介類 白身の魚は、赤身の魚に比べて消化が良いため、胃腸の弱っている人にはお勧めです。貝類は、カキ以外のものは消化に時間がかかるので、胃腸の調子が良くないときは避けましょう。

○肉 鶏肉であれば皮を除き、牛肉や豚肉であれば、モモ肉やヒレ肉などのやわらかい部位を使うようにしましょう。

○野菜・芋類・果物 繊維の多い野菜、ごぼう、たけのこ、れんこん、せりなどは使っても少

ペットの飼い主の皆さんへ

- これだけは守りたい「飼い主の義務」
～動物の愛護及び管理に関する法律より～
①動物の習性などを正しく理解して飼う、②最後まで責任をもって飼う(身体・財産の侵害防止、地域生活環境の保全)、③犬やねこの繁殖制限に努める、④動物による感染症の知識を持つ、⑤飼い主が分かるよう努める(迷子札やマイクロチップなどをつける)
- みんなに愛される犬・ねこ「正しい飼い方の基準」
～家庭動物等の飼養及び保管に関する基準より～



- 犬の飼い主が守るべきこと
①放し飼いしない、②繫いだ犬が道路や通路にはみ出ないように気を付ける、③しつけを行う、④散歩時の注意点(▼犬を制御できる人が連れて行く▼とっさの時に引き綱が切れたり、はずれたりしないよう点検、調節しておく▼運動場所、時刻などに十分配慮する)、⑤飼えなくなった場合は、新しい飼い主を捜す(保健所の引き取りは最後の手段)、⑥子犬は離乳後、社会化が十分図られた後に譲る
 - ねこの飼い主が守るべきこと
①近所に迷惑(糞尿汚染・悪臭)をかけない、②家の中で飼うようにつとめる(外に出す場合は、病気の感染や交通事故などからねこを守るよう十分気を配ること)、③去勢手術、不妊手術などの繁殖制限をする、④飼えなくなった場合は、新しい飼い主を捜す(保健所の引き取りは最後の手段)、⑤子ねこは離乳後、社会化が十分図られた後に譲る
- 問い合わせ先
熊本県菊池保健所衛生環境課 ☎(25) 4155
または 菊池市役所環境課 ☎(25) 7217、各総合支所民生課

冬エコ。しましよ! 2月は省エネルギー月間です

- 寒い服を着て、暖房の設定温度を20℃にしましょう。暖房を21℃→20℃にすることは、冷房を27℃→28℃にするよりも、数倍のCO2削減効果があります。さあ、この冬は“1℃”で簡単、省エネライフをしましょう。
 - すぐできる! 「地球にやさしい省エネライフ」
・暖房は必要ときだけ、室温20℃を目安に温度調節。
・冷蔵庫は壁から離して設置し、温度調節と詰め込み過ぎに注意。
・家電製品を使わないときはプラグを抜く。
・家電製品、部屋の照明は省エネタイプを選ぶ。
・料理の下ごしらえは電子レンジを活用。
・お風呂は間隔をあけずに入る。
・車の急発進、急加速はやめる。
・外出時は公共交通機関を使う。
・タイヤの空気圧は適正に。
・アイドリングはしない。
- 問い合わせ先
内閣府国民生活局 冬季省エネポスター
環境課環境政策係 ☎(25) 7217



違反ごみが 増えていきます!

最近、家庭から出されたごみ袋の中に、可燃ごみと不燃ごみが混ざって入っていたり、市では処理できないごみが入っていることがあります。

また、昨年はごみ収集時に限府・木柑子地内で、ガスボンベ(カセットコンロ用や殺虫用スプレー)が原因とみられる火災が発生しました。ごみ収集車の中でガスが入ったままのガスボンベから引火し、危うく大惨事につながるどころでした。ガスの入った缶類や使い捨て

- 市では処理できないごみの例
・塗料缶・バッテリー→専門の業者に処理を依頼してください。
- 注射器や注射針(家庭治療用)
↓収集・分別作業時に大変危険です。かかりつけの医院に依頼してください。
- 家畜用薬品容器→購入した業者に処理を依頼してください。(産業廃棄物になります)ので、市では収集できません

違反ごみのほとんどがちよつとされた注意で改善でき、危険を未然に防ぐことができます。ごみを出す前にもう一度確認しましょう。

問い合わせ先 環境課または各総合支所民生課衛生福祉係 ☎(25) 1811

水道業務の一部が民間委託になります ～4月1日スタート～

行政改革の推進と水道法の改正に伴い、水道業務の一部を民間委託することになり、4月1日からスタートします。これは、水道事業の経営に民間のノウハウを取り入れ、中長期的な経営の健全化と効率性を高め、併せてお客様満足度の向上と窓口サービスの向上を図ることを目的としています。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

市民サービスの向上面では、①平日の窓口時間の延長、②休日における窓口の開設、③身体の不自由な人や高齢者などに対する集金業務、④水道の使用開始などに伴う電話受付などを実施し、お客様の利便性を図る計画です。

業務委託の範囲は、上水道(簡易水道含む)事業と下水道等料金に係る徴収業務の一部で、委託業務の主なものは次のとおりです。

- ①窓口業務 料金の収納や水道の使用開始・休止の受付、相談業務など
 - ②検針業務 水道メーターの毎月検針
 - ③開・閉栓業務 水道の使用開始・休止に伴う水道メーターの開閉栓
 - ④滞納整理業務 給水の執行停止や戸別訪問などによる滞納整理など
- なお、水道施設の維持管理や水質の管理業務は引き続き菊池市で運営します。

<p>わいふ一番館だより 問い合わせ先 わいふ一番館 ☎(24) 6630</p>	
<p>かきぞめ展 紫光書道会 期間: 1月29日(火)～2月3日(日) 県下の小中学生会員から募集した「かきぞめ作品」(小型条幅・半切の1/4)の中から、上位に入賞した作品を展示します。</p>	<p>吊しわざりとちりめん細工のひなまつり 吊しわざりとちりめん細工の会 期間: 2月13日(水)～3月9日(日) かざりものには、女の子の健やかな成長の願いがこめられています。菊池の雛祭りに興を副えられたらありがたいです。</p>
<p>きり絵 親子展 森 容子 期間: 2月5日(火)～2月11日(月) 卒寿を記念して、これまで制作してきた父の「きり絵」を中心にしたペーパークラフトの親子展です。ご覧ください。</p>	<p>喜多紫水 回顧展 喜多 和子 期間: 1月5日(土)～3月30日(日) 耕心、清和時代の条巾、使い古した品々、手なぐさみのてん刻他。恩師3先生の書。石碑、校歌、道標等の筆跡を写真にして集めました。御来駕の程、お待ち申し上げます。</p>



ガス抜き(穴あき)がしてなかったため、破裂し引火したガスボンベ(スプレー缶)

夢美術館情報 問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

●菊池わいふのひなまつり
期間: 2月7日(木)～3月10日(月)
※2月26日(火)は休館日