



～健康づくりコラム～

「歯医者で抜歯など治療中のため、うまく食べられない」「入れ歯が合わず食べにくい」などのお悩みがある方のために、おすすめの食事を紹介します。

あまり噛まずに食べられるものとなると、おかゆやうどんなどが思い浮かびますが、同じものでは飽きてしまったり、食事が偏り、十分な栄養をとることが難しくなります。食事の基本は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることですが、特に体をつくるものになり、免疫力や傷口の治りにも関係するタンパク質は、毎食しっかりとりたい栄養素です。

【主菜としておすすめの食材と調理法】

魚	白身魚の煮つけ、はんぺん
肉	煮込みハンバーグなど、つなぎを多く入れてやわらかく仕上げる
卵	半熟卵、温泉卵、茶碗蒸し、ゆで卵のマヨネーズ和え
豆腐	冷奴、湯豆腐

牛乳・乳製品は、主菜になりにくい食材なので、料理に加えてタンパク質の量を増やしましょう。

口の中の痛みや不具合があるときの食事

健康増進課 ☎ 029-898-2312

【主食としておすすめの料理】

ドリア、フレンチトースト、ワンタン、水餃子

野菜はやわらかく煮る、小さく切るなどの他、とろろ、ポタージュスープ、野菜ジュース、スムージーなどもおすすめです。

同じ食材でも味付けを変えることで楽しめるので、いろいろな調味料を使ってみましょう。また、ドラッグストアなど



には「噛まずに食べられるおかず」のレトルト食品なども販売されています。それらを利用したり、参考にして料理をつくるのも良いでしょう。

食べられない期間が続く時は、飲料やゼリーなどの栄養補助食品を利用しましょう。これらもドラッグストアなどで販売されています。さまざまな形態のものがあるので、好みや状況に合わせて活用してみましょう。

～休日緊急診療当番医～ 7月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
2日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	2日	野上病院	029-822-0145
9日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	9日	県南病院	029-841-1148
16日	菊地内科医院	029-821-3770	16日	淀縄医院	029-822-5615
17日	友常クリニック	029-824-2718	17日	県南病院	029-841-1148
23日	東郷クリニック	029-843-7770	23日	野上病院	029-822-0145
30日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	30日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、16日、17日、23日、30日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 7月



YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	4、11、25日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	11、25日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	3、10、24、31日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	7、14、21日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	3、10、24、31日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

★ 生まれたばかり赤ちゃんの保護者からの相談
生まれたばかりの赤ちゃんは沐浴ではなくシャワーでも大丈夫ですか？

日本では昔ながら「産湯をつかわす」という習慣があり、生まれたばかりの赤ちゃんを沐浴してきれいにしていました。ところが、現在では出生直後の産湯は廃止されているところがほとんどです。理由は、「生まれたばかりの赤ちゃんは状態が不安定なので、乾いたやわらかいタオルで拭いて、まずは体温を下げないようにすることが一番大切」といった医療的背景の変化があります。おじいちゃんやおばあちゃんは驚かれるかもしれませんが、入院中も赤ちゃんの体力が消耗しないようにするために、沐浴は退院日のみの産院も多いです。

退院後は、従来の沐浴にするか、シャワーマットで入れるか迷われるかもしれませんが、目的は清潔にすることなので、どちらでも「洗って十分な保湿」をすれば大丈夫です。

また、一説には浴槽に浸かると肌の油分が流れて、乾燥しやすいといわれますが、入浴後にきちんと保湿をすれば良いでしょう。

沐浴でもシャワーでも、



乳幼児健診・教室カレンダー 7月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年3月生)	12日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談(令和4年6・7月生)	11日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診(令和3年12月生)	13日 火	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年3月生)	14日 水	午後1時15分	要		
離乳食教室	4日 月	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	6日 火、21日 水、27日 火	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	5日 月	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	5日 火、6日 水、7日 木、27日 火、28日 水	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 7月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11日 火、25日 火	①午前9時30分 ②午後2時	7月3日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	11日 火	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウエルカムベビークラス	23日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	