

引き続き

## 新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう！

新型コロナウイルスの感染者が国内で初めて確認されてから今年(令和8年)の1月で6年経過、夏と冬で繰り返される流行期、感染報告数は減少傾向となっていますが、

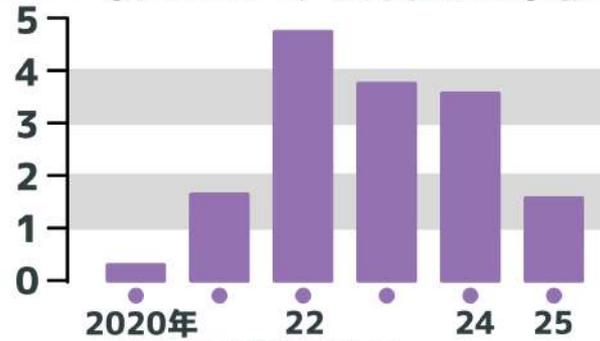
- 亡くなる方の数は〔2024年 約35,000人  
(全国で)〔2025年 8月まで16,000人〕と高水準、その多くは高齢者
- 治ったあとの後遺症があるのも特徴。症状は個人差が大きく倦怠感・頭痛・記憶障害などなど。複合的要因でその治療も手探り状態

だからこそ継続して予防対策が必要なのです！

- ①十分な睡眠・栄養
- ②手洗いや手指消毒
- ③室内の換気
- ④場面に応じたマスクの着用

健康に気をつけて  
すごしましょう！

## 万人 新型コロナ死者数の推移



※人口動態統計より。  
25年は8月まで、概数を含む  
出典:2026.1.15福島民報

## "お口"の健康に気をつけてますか？

(喜多方市地域生活支援センターだより参照)

### オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは口の機能が健康な状態と機能低下の間にある状態です。具体的には、飲み込みづらくなる、食べこぼしが増える、滑舌が悪くなるなどがあります。これらの症状は、口腔機能衰えの重要なサインとなります。また口腔内には常に善玉菌と悪玉菌がいて機能が低下すると肺炎や心筋梗塞などの命に関わる病気になりやすくなると言われています。

### オーラルフレイル「予防」のためには…



## 口腔体操も有効です！

### 『パタカラ』体操

お口の周りの「筋機能の低下予防」に繋がります。食事の前に「8回ずつ」発音してみましょう！



くちびるを  
破綻させるように



舌の先を  
歯切れよく



舌の奥をのどに  
押し付けるように



舌の先を  
クルクル回して

### 唾液腺マッサージ

唾液の分泌は飲み込みを良くします。「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」を刺激しましょう。

健康づくりサポートチームも集落のサロンなどで、一緒に体操を行います。

物価高の折、家計がピンチの時に活躍する食材と言えば『も・や・し』ではないでしょうか？安くて美味しいのはもちろん、実は栄養も豊富なのです。今回はもやしの栄養ともやしの簡単レシピです。

## ～もやしの種類 大きく分けると3種類～

### (1) 緑豆もやし

私たちが1番多く目にする主流のもやしです。中国産の緑豆から作られるもやしで、水分を程よく含んでいます

### (2) 黒豆もやし

「ブラックマッペもやし」と呼ばれています。

やや細く、水分が少ないので加熱してシャキツとした歯応えが残ります

### (3) 大豆もやし

「豆もやし」と呼ばれ豆がついた状態で食べるので歯応えと豆の味が特徴です。

- ①もやしの種類によって栄養価にも違いがあります。大豆もやしは3種類の中では比較的栄養価が高いです。緑豆もやしに比べて、カリウム、カルシウム、などのミネラルやビタミンB6、ビタミンE、ビタミンKは2倍以上含まれています。
- ②もやしの栄養を効率よく摂るには、スープのように汁まで食べるような料理や、炒め物や、レンジの調理がおすすめです。なぜならもやしの栄養成分であるビタミンC、ビタミンB、カリウムは水に溶けやすく茹でると水に溶け出してしまうからです。

## ～もやしと油揚げのレンジ煮～

### 【材料】 (2人分)

- ①もやし・・・一袋 (200g)
- ②油揚げ・・・1枚
- ③(Aしょう油・みりん・・・各大さじ1  
さとう・・・小さじ1)



### 【作り方】

1. 油揚げは横半分に切って縦 3mm幅に切る
2. 耐熱ボウルに①もやしと②油揚げと③の調味料を入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ 600Wで約4分加熱しさっと混ぜて出来上がり

## ★令和7年12月に民生児童委員の改選がありました★

駒形地区の民生委員児童委員の皆さんよろしく申し上げます

私たちに生活上の心配ごとを安心してご相談ください。地域の身近な相談相手として「きづき・つなぎ・みまもり」ます！



担当者	担当地区	担当者	担当地区
赤城 みい子	西常世・東常世	浅野 良道	馬場新田・金川・江添・三橋
渡部 久子	金森・中屋敷・南屋敷	斎藤 悦子	上窪・下窪・館ノ内
大堀 久雄	中道地・横道・上原・松崎	佐々木千鶴子	塩川町全地域 (主任児童委員)
須田 幸枝	竹屋・田中・深沢	田部 一	塩川町全地域 (主任児童委員)
猪俣 與信	紙子・刈麻・大原・唐沢		