

＼ぽかぽか元気に🌲／ 冬の元気サポート特集

気温も湿度もぐっと下がり、いよいよ冬本番ですね。体の不調を感じやすい一方で、やるべきことも楽しいイベントも盛りだくさんのこの季節。寒さに負けず、元気に過ごしたいですね！そこで今回は、お子さまはもちろん、大人のケアにも役立つ情報を集めました。冷え＆乾燥対策から、体を労わる簡単レシピ、おうちで気軽にできる運動まで、ご家族みんなで『ぽかぽか』な日々を送るヒントをお届けします♪

冬のおうち時間を快適に♪ 冷え＆乾燥対策

寒い時期は暖房器具の使用が増えるため、火災や乾燥によるトラブルも多くなります。暖房だけに頼らず自然な温もりを生かす工夫は、体への負担をやわらげるポイント。特に小さなお子さまや高齢のご家族がいるご家庭では、安全面への配慮も大切にしたいですね。

冷え対策のひと工夫

赤ちゃんや小さなお子さまにはスリーパーが◎

お布団から出てしまう元気な寝相のお子さまには、体を包み込む『スリーパー』が効果的。優しいガーゼ素材のものや、圧迫感のない袖なしタイプも人気です。蒸れ・汗冷えにはご注意ください。

湯たんぽは“レンチン”タイプが便利＆安心

電子レンジで温めて使うジェルタイプの湯たんぽは、やけどの心配が少なく安心です。ぬいぐるみタイプのカバーを被せると見た目もかわいらしく、冷え対策が楽しくなりますよ！

足元の冷えには、ひそかに頼れるアルミシートを活用

カーペットの下に断熱用アルミシートを敷くだけで、底冷え感がグッと軽減。リビングに限らず、冷えがちなキッチンや洗面所でも使えます。滑り止めが付いているものもありますよ！

肌トラブルや風邪の予防に欠かせないのが保湿と加湿。手軽にできる乾燥対策をご紹介します。

体(お肌)の乾燥対策

入浴後の保湿は〈5～10分以内〉がポイント

お肌がしっとりしているうちに保湿剤を塗るのがコツ。浴室内でサッと塗るのもOK♪ポンプ式やスプレー式だと手早く塗れます！

“水分補給”も立派な乾燥対策

冬は汗をかきにくい分、水分を取るのを忘れがち。1日数回に分けて意識的に水分をとることが大切です。温かいお茶やスープも◎

おうちの乾燥対策

加湿器がなくても大丈夫

洗濯物の室内干しはもちろん、観葉植物や水槽を置くことも湿度アップに有効です◎

加湿と換気をバランス良く

長時間の閉め切りは、カビやウイルスの温床になる危険があります。室温が大きく下がらないように注意しながら、こまめに換気を行い、室内の空気を入れ替えましょう！



体の中から温まる♪体を労わる時短レシピ



「喉がイガイガ……」「なんだか食欲がない」そんな日でも体の中から温まり、手軽に栄養もとれる優しいレシピをピックアップしました。朝食や夜食にもおすすめです◎

味噌バターおじや



材料（1人分）

ごはん：茶碗1杯分/ 野菜（にんじん・ねぎ・小松菜など…冷凍野菜もOK）：適量/ 顆粒だし＋水：200ml/ 味噌：大さじ1/ バター：小さじ1/ 卵：1個

作り方【調理時間 10分以内】

- ①耐熱容器に水・だし・細かく刻んだ野菜を入れてレンジで加熱（600Wで2～3分）
- ②ごはんを加えてさらに1分チン
- ③味噌を溶き入れ溶き卵を流し込み、ラップして30秒～1分加熱
- ④最後にバターをのせて完成！

豆腐と長ねぎのトロみ生姜スープ



材料（2人分）

絹ごし豆腐：1/2丁/ 長ねぎ：1/2本（カット済みの冷凍ねぎを使用しても、キッチンばさみでカットしてもOK）/ 生姜チューブ：1～2cm/ 水：400ml/ 鶏がらスープの素：小さじ2/ 片栗粉：小さじ1（同量の水で溶いておく）

作り方【調理時間 10分以内】

- ①鍋に水・鶏がらスープの素・生姜を入れて火にかける
- ②沸騰したら豆腐・ねぎを加え、ひと煮立ち
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成！



おうちで無理なく 体ポカポカ運動習慣



外遊びがしにくい日も、おうちで体を動かせれば気分をリフレッシュできます。親子でふれあいながら、楽しく体力づくりができるプログラムをご紹介します。インターネット上だけでなく、自治体の催しや民間のサロン・スタジオ等でも、月齢や年齢に合わせたコンテンツが提供されています。興味を持たれた方は、ぜひ検索してみてくださいね！



親子ふれあい体操

子どもの健康福祉研究所・前橋明所長提供の体操プログラム。複数の自治体で取り上げられています。



親子ヨガ

声を出しながら体を動かすと、汗ばむほど温まります。レクリエーションとしても盛り上がりますよ！



ベビーマッサージ

歌や声かけで赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら、スキンシップを楽しみましょう♪



※いづれも危険のないよう、安全な環境で無理なく行ってください。



なるべく手間のかからない、気軽に実践できる内容を集めました。

忙しい時期ですが、休み休み、健やかで楽しい毎日をお過ごしください♪



きけたらいいな！先輩のこえ プロジェクト ～きかせてほしい後輩のこえ～

自分の進むべき道に迷ったり、つまずいたり、
人生の「選択」に 悩むことがあると思います。
そんなとき、先輩卒業生たちと ZOOM で一緒にお話ししてみませんか？

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、自分と同じようなことで悩んでいる人も、
どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、ワーク・ライフ・バランスもみんな異なります。
自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

先輩卒業生も、同じようにいろいろなことで悩んでいました。
少しでも後輩卒業生の力になればと思っています。
ご自身にとっては小さなことでも、お聞かせいただけたら嬉しいです。
もちろん、お伺いしたお話は J-PASS 内部に留め、
本プロジェクトの目的以外で使用することはございません。



参加をご希望される方は、

Google Form (URL : <https://forms.gle/RaGnQ9mC1Ro2Ycqt6>)

または 右の QR コードを読み取ってお申込みください。➡

地域医療推進課から、日程調整等のご連絡をさせていただきます。

※ 開催形式は ZOOM です (URL は地域医療推進課が作成します)。

※ 申込締切は、開催希望日の 2 週間前 とさせていただきます。



出身県、卒業期の異なる自治医大の先輩卒業生と一緒に話をすることで
自分だけでは見えなかった新たな道や
自分の大事にしたいものが見えてくるかもしれません。
男性・女性にかかわらず、申し込みをお待ちしております。

【問い合わせ先】 TEL : 0285-58-7055 E-mail : chisui@jichi.ac.jp

絵本の森



まどからおくりもの

作・絵：五味 太郎

出版社：偕成社

発売年月：1983 年 11 月

定価：1100 円 (本体 1000 円 + 税)

サンタさん、まちがえてるよ～！
ワクワク読んで皆で笑える、名作しかけ絵本

「五味太郎 しかけ絵本」の 3 作目は、おっちょこちょいのサンタクロースがプレゼントを配るお話。ページの窓の部分穴になっていて、中の様子を覗くことができます。次々に起こるサンタさんの間違いに、つい夢中になる 1 冊です！

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。
特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などがあれば、是非お寄せください。
〈連絡先〉自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係 〈E-mail〉 chisui@jichi.ac.jp