

# 結女だより



2024年3月1日発行

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

## 体を動かしましょう

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

気温が低いと、姿勢が前かがみになってしまったり、肩に力が入ったりすることで、身体全体の血行が悪くなったりします。

無理のない範囲で体を動かすことを心がけましょう。

例えば…

- ◎大きく深呼吸しましょう。
- ◎首を、下・右・左に軽くゆっくり倒しましょう
- ◎両手を組み天井に向かってまっすぐ伸ばします。
- ◎伸ばした手を横に倒します。
- ◎脛のあたりを軽くもみましょう。
- ◎その場歩きをしましょう。

できることから一つずつ、やってみてはいかがでしょう。

## 《三月》

いつまでも口から食べるためにしたいこと。

いつまでも自分の力で食事をする事ができればよいのですが、病気になったりすると、健康な時よりも様々な理由で唾液量が減ってくるようです。唾液は口の中の環境を整えるために大切なものです。唾液は喋っているときと、食べているときにたくさん分泌されます。食事を摂ったり、喋って出たたくさんの唾液は、飲み込む必要が出てきます。飲み込むことを嚥下（えんげ）と言います。よく喋り、口から食事をしているということは嚥下の機会が格段に多いので口の中の機能を維持していきやすいことになるそうです。できるだけ、自分の口から食事を摂ることや、よく喋って唾液を出すために、口の周り、口の中の筋肉を鍛えることが大切です。日頃から舌や喉仏の動きを意識していることが鍛えることに繋がります。この続きは次号でまた。

# 〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します



春分の日 日本の国民の祝日のひとつで、昭和23年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定されました。昼と夜の長さがほぼ同じ（実際には昼の方が少し長い）で、この日を境に夏至まで昼間が徐々に長くなり、夜が短くなっていきます。天文学に基づいて年ごとに国で設定する祝日は世界的にみても珍しいようです。

最近はスーパーでもセルフレジが増えてきました。使い方がよくわからなくて戸惑うこともしばしば。操作が慣れていないので、時間がかかってしまう、という声もあがっているようです。店員に教えてもらいながら何度か利用して、使い方を身につけて、少しずつ機械に慣れていくといいかもしれません。少ない買い物時には、比較的並ばずに済ませるので便利ですが、使い方に不安がある場合には、無理せずに有人レジを利用しましょう。



栄養豊富で「緑黄色野菜の王様」と呼ばれるブロッコリーが、国民生活に欠かせない重要な野菜として「指定野菜」に追加されます。ブロッコリーは低糖質で、たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含み、栄養価が高いです。癖がなく調理も簡単で手軽に取り入れやすいのも魅力のひとつ。今後は計画的に生産することで安定的な供給と、シェア拡大が注目されています。

指定野菜とは消費量の多い品目を指定して、安定供給を促し、食生活に混乱を期さないようにすることが目的として農林水産省が野菜生産出荷安定法に基づき定めている野菜のことです。

《指定野菜の14品目》  
キャベツ、キュウリ、里芋、大根、玉ねぎ、トマト、ナス、人参、ねぎ、白菜、じゃが芋、ピーマン、ほうれん草、レタス