



帰りたくなる家

今年も残すところあと少し。皆さんのご家庭でも、クリスマスやお正月の準備など、楽しみの多い反面、大忙しではないでしょうか？

そんな忙しい時に、子どもが駄々をこね始めると、つい大きな声を出してしまったり、パートナーにイライラをぶついたりなんてことはありませんか？それを相手がどう感じているのか考えてみたことはありますか？「またヒステリーが始まった。早く収まるといいけど…」、「家にいるといつもコレだ。用事を作って出掛けようかな」など、きつと良くは感じていないでしょう。そのうちに、家庭が居心地の悪いものになって「帰りたくない家」になってしまうかもしれません。

では「帰りたくなる家」にするにはどうしたらいいのでしょうか。そのためには「家に居る」「楽しい、嬉しい」体験を重ねていくといいのかもしれません。笑顔や気配りをお互いに意識するのも一つの方法だと思います。また、夫婦それぞれに「家庭での役割（居場所）」を作るのもいいでしょう。絵本の読み聞かせや子どもと一緒に風呂に入ること、洗濯などをお願いするのです。そのときに「なに、この洗濯物の干し方は」などと批判しないでください。パートナーは上司でもライバルでもありません。誰でも最初は下手なのです。少しずつ「子どものお風呂は自分じゃない」と自信も付いてきます。そもそも、家事・育児はやらされるものではなく、愛情に基づく自発的な行為。その報酬は「無限大」ではないでしょうか。

「私があなただったなら…」という思いやりを持つことで、自然と役割を分担し協力し合うことができます。それぞれが自分の個性を生かした「帰りたくなる家」で喜びや楽しみを分かち合い、苦難を支えあう…そんな家族でありたいですね。

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

カロリーダウンのコツ①

忘年会やクリスマス、12月は楽しい行事がたくさん。でも、食べ過ぎや飲み過ぎが心配になる時期です。食べるのは簡単！でも落とすのは…

腹囲1cm(体重1kgに相当)を減らすためには7,000kcal(キロカロリー)消費しなければいけません。これを1カ月で減らそうと思うと？



7,000kcal ÷ 1カ月(約30日) = 233kcal
1日当たり233kcalを消費しなければいけません。

1カ月では大変だという方は…



7,000kcal ÷ 2カ月(約60日) = 117kcal
目標の期間を2カ月にすれば、1日当たり117kcalの消費でOKです。

カロリーを消費するには？

①食事や間食の内容を見直す

②運動などで積極的に体を動かす

食事だけでなく運動を取り入れることで、減量効果が高くなります。

運動では、散歩や階段を使うほか、車を駐車するときに、入り口から離れた場所に止めるなども効果があります。

食事では、摂取するエネルギーを減らそうと食事を抜いたり、野菜サラダだけのような偏った食事をしてしまうと、筋肉量や骨密度の低下、肌荒れなどの原因となり、健康的な減量とはいえません。体に必要な栄養素を取るためにも、食事は1日3食が基本です。

上手なカロリーダウンのコツは、調理方法や食材の選び方にあります。その方法は、次回お伝えします。