



季節の変わりめ 寒暖差 にご注意ください

「寒暖差アレルギー」をご存じですか？

季節の変わり目のこの時期、「温度差によって咳や鼻水が出る、体がだるくなる」・・・その症状は寒暖差アレルギーによるものかもしれません。

1日の温度差が7℃以上など大きな気温変化による自律神経の乱れが原因だといわれています。

寒暖差アレルギーってどんな症状？

主な症状：鼻水 鼻づまり 咳 頭痛
じんましん 食欲不振など

効果的な予防法は？

★体を温めてリラックス
★適度な運動

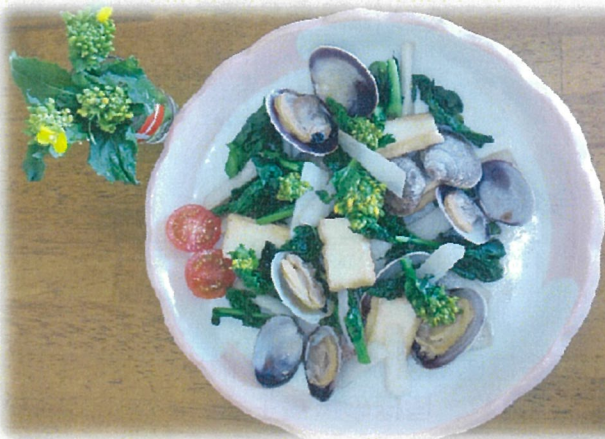
自律神経と寒暖差アレルギーの関係

自律神経は、体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があり、この2つの神経が内臓や血管の働きをコントロールすることで体の状態を整えています。血管は寒いと縮み、暑いと広がりますが、寒暖差が大きいと血管の収縮が環境に対応できなくなり、自律神経の誤作動を起こして寒暖差アレルギーが生じてしまうのです。

旬の春野菜を使ったお料理のご紹介です

春野菜と厚揚げのあさり蒸し炒め

【ヘルパー池田幸さん紹介のレシピです】



材
料

- | | | | |
|-------|------|----------------------------|------|
| ① あさり | 1パック | ▼ 酒 | 大さじ1 |
| ② 菜の花 | 1束 | ▼ こしょう | 少々 |
| ③ ウド | 1本 | あさりの煮汁から出汁が出るので油・調味料いらず !! | |
| ④ 厚揚げ | 1枚 | | |

1. 厚揚げ・菜の花・ウドを食べやすい大きさにカット
2. あさをフライパンに入れ酒を加えフタをする
3. 火を中火にしアサリの口が開いたら菜の花の茎から入れ、茎がやわらかくなったら他の材料も入れ炒める
4. お好みでコショウを加え菜の花がしんなりしたら出来上がり

こんな栄養が入っています

- ①あさり …… ビタミンB12が最も多く含まれます。亜鉛、カルシウム、カリウムなどミネラルも豊富です
- ②菜の花 …… ビタミンCを多く含みます
- ③山ウド …… カリウム、銅、葉酸を多く含みます
- ④厚揚げ …… タンパク質、カルシウムが木綿豆腐の2倍以上

これらを一緒に摂取することで相乗効果があります





ステキな作品紹介します



以前御主人が訪問看護をご利用されていた河野良子様（86歳）の押し花の作品です。

押し花を始めたのは61歳から。

押し花のインストラクターの資格も取得されたとのこと。

材料は自宅庭の花や野草、果物の皮や野菜など。

お話しを伺ったところ、作品作りで大変なのは、花や果物（特にメロンの皮）の水分を取り除くことで、ご自宅に咲いている草花が作品になることが嬉しい、とお話しされていました。



みなさまの声 お聞かせください

ケアセンターはんのうをご利用いただき、ありがとうございます。

ご利用いただいている皆様のご意見やご要望をお聞きして、今後のサービス向上に努めてまいります。

順次、皆様に
【ご意見・ご要望カード】
【封筒】
をお配りいたします。

ぜひ、皆様の忌憚のない
ご意見、ご要望を
お聞かせください。

（ご意見・ご要望カード） ケアセンターはんのう
みなさまの声をお聞かせください

サービスは無料で利用できますが、IDをおつけ下さい

ヘルパー スターゲーション 訪問看護 スターゲーション ケアセンターはんのう (ケアプラザ)

ご意見に書かれない

ご意見をお寄せください。お寄せいただいたご意見は、匿名で公開させていただきます。ご意見は、匿名で公開させていただきます。ご意見は、匿名で公開させていただきます。

氏名 電話番号

住所 所属の介護施設名、電話番号を記載下さい

ご意見をお寄せください

出資・増資の ご協力を お願いします

今年度も引き続き加入と増資にご協力をお願いいたします

出資金は医療器械や設備、備品の購入などに活用され、皆様の療養生活の改善につながります。

医療と介護の事業を行うための資本金の一部となっているのが出資金であり、寄付や会費、貯金とは違います。

出資金は寄付ではなく、いずれお返すものです。

増資や脱退はご事情にあわせて行えますので、サービスご利用の方、ご家族様のご加入をお願いいたします。