

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✔ **特集** 今年も流行が始まりました
インフルエンザにご用心

Vo.71
2月号

February
2017

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>

✔ **高齢運転者の注意点**



新春書き初め大会



里山紅白饅頭作り

里山療法
活動記録



水菜の収穫



大根の収穫

2月14日は、キリスト教の聖人・バレンタインの記念日です。キリスト教の本場の西欧では、バレンタインデーを「愛の日」として、恋人同士で花、プレゼント、バレンタインカードなどを贈りあう習慣があります。日本では女性が男性にチョコレートを贈り、思いを伝える日として一般的に知られていますが、これは驚いたことに日本特有の習慣（1958年にチョコレート会社が企画）だそうです。日本人は、クリスマスやバレンタインデーのように、異教の文化を取り入れ独特の行事に変化・発展させるのがお得意のようです。

里山レシピのご紹介

「ひじき米粉
シフォンケーキ」
1人前 144 Kcal



材料 18cmのシフォンケーキ型
1個分(約8人分)

- 卵黄(L)..... 3個分
- 砂糖..... 60g
- 牛乳..... 80cc
- バニラエッセンス..... 数滴
- 乾燥ひじき..... 90g
- 卵白(L)..... 3個分

ワンポイントアドバイス
◎メレンゲは、泡立て器ですくすくあげたときに角がおじきするくらいが八分だての目安です。

作り方

- ① ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、泡立て器でよく混ぜる。色が白く、もったりした状態になったら、牛乳とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ② ひじきは水で戻して水気を絞り、みじん切りにする。①に加えて泡立て器でよく混ぜ、さらに上新粉を加えてよく混ぜる。
- ③ メレンゲを作る。水気を拭き取ったきれいなボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。粗い泡状になり白っぽくふくらしてきたら残りの砂糖を加え混ぜて八分だてにする。
- ④ ②に③のメレンゲを2回に分けて加え、その都度ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に、生地を大きな気泡が入らないように高い所から流し入れる。160℃に予熱したオーブンに入れ、焼き色を見ながら約25分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、すぐに型ごとビンなどの上に逆さまにしてのせ、冷ます。冷めたら型と生地の上にナイフを入れて型はずす。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり

医療法人わかば会

- **俵町浜野病院** (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室（一般病棟26床・療養病棟38床）
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- **有料老人ホームわかばテラス** (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- **サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス** (Tel 0956-22-6544)
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス
- **有料老人ホームわかばハウス** (Tel 0956-22-6535)

免疫力の低下を防ぎ、風邪やインフルエンザにかからない丈夫な身体をつくりましょう

・気を付けよう！免疫力の低下

①加 齢

人間の免疫力は18~22歳をピークに、年齢を重ねるにしたがって衰えていきます。常日頃からの健康管理を十分にいきましょう。

②生活習慣

暴飲暴食、睡眠不足などを繰り返すと免疫力は低下する傾向にあります。まずはバランスのとれた食事での栄養を補給しましょう。

③ストレス

精神的ストレスや疲労、不安が蓄積することで、免疫力の低下がもたらされると考えられます。

④環 境

排気ガス、タバコの煙、エアコンからのカビ、ダニなど様々な物理的異物も免疫力に影響があると考えられます。

・免疫力アップの食材

緑茶・ココア・赤ワインにはポリフェノールが多く含まれており、免疫にかかわる白血球の働きを高めたり、助ける働きが期待されます。

またかぼちゃ・にんじん・ほうれん草はβ-カロテンを豊富に含んでいて、マクロファージの増殖を効果的に促したり、リンパ球の機能を高めます。

最後にきのこ類ですがβ-グルカンという物質が多く含まれており、この物質がマクロファージを刺激します。これにより、免疫力の強化を促します。

注意 これらの食品を大量に食べても意味がありません。日常的にバランスのよい食事を心がけた上で効果の高い食材を意識しましょう。



まちのくすり屋さんが集まるポータルサイト参照

続 高齢運転者について

75歳以上の高齢運転者による交通事故を警察庁が分析した結果、人的な要因別では、ハンドル操作の誤りやブレーキとアクセルの踏み間違いなど、操作の誤り」が最多で、全体の29%を占めることがわかりました。75歳未満の運転者の2倍近くの数値です。

■高齢運転者が注意すること

- 夜間、悪天候の時は運転を控える。
- 運転が必要な時はできるだけ一人での運転は避け、家族らに助手席に乗ってもらおう
- 不慣れな道や狭い道、混雑する道、長距離・長時間の運転はできるだけ避ける
- 体調などを考え、少しでも不安を感じたら無理せず公共交通機関を利用したり家族らに運転してもらったりする
- 記憶力や判断力が低くなっていることを自覚しにくいこともある。自信過剰にならず、慎重な運転を心がける

新聞より抜粋



春のインフルエンザにご用心!!



インフルエンザは

いつがピークなの？

インフルエンザは12月~1月にかけて感染が広がっていきます。感染のピークを迎えるのは例年**2月中旬ごろ**です。その後3月、4月と患者数は減少していきます。インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好むため、寒い日が続けば感染期間も長くなってしまいます。春先まではインフルエンザに注意する必要があります。

インフルエンザは

1回かかれば平気？

今年インフルエンザにかかったからもう大丈夫」と考えている人が多いようですが**大きな間違い**です。そもそもインフルエンザウイルスは多種類存在し、1回かかって免疫ができたとしてもそれは1種類のウイルスにのみ効果があります。毎年予防接種を行うのも、毎年異なるウイルスが流行しているからです。つまり別のインフルエンザウイルスにはすりかかってしまうわけです。インフルエンザウイルスには、A・B・Cの3つの型があり、各型にも構造が異なる多種類のウイルスが存在します。毎年の予防接種は必ず受けるようにしましょう。

インフルエンザ予防の3箇条



① 手洗い

毎日様々なものに触れている手にはウイルスが付着しているので、手洗いを徹底しましょう。帰宅時や食事前などこまめに石けんを泡立てて洗うようにしましょう。



② 予防接種

予防接種によってインフルエンザの感染のリスクを下げるだけでなく、感染しても重症化することを防ぐことができます。インフルエンザの予防接種は受けてからすぐに効果が出るわけではありません。2~3週間後に効果が発揮されるため、インフルエンザの流行が始まる少し前に受けるのが一番効果的です。



③ 湿度の管理

空気が乾燥するとウイルスが長い間空気中に留まり感染しやすくなり、また鼻やのどの粘膜が弱くなり体の防御機能も低下しやすくなります。そのために、湿度の管理が大切です。ベストな湿度は50%~60%。適度な湿度を保つように対策をしましょう。

