

平成30年度

地域包括支援センター



保見の里通信 春号 保見の里

電話☎(直通)0565-48-3004



センターの活動紹介

- 介護予防教室
- 家族介護者交流会
- 認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座
- 出前講座

…などを行っております。

ご希望の方は、当センターまでご連絡ください。



InBodyのご案内

体の成分である体水分量・筋肉量などを測定することができる機械です。

INBODY測定♪



※少人数でもグループでご希望の方は、ご連絡ください。出張致します。

4月より、管理者が変わりました！
早く地域の方に顔を覚えて頂きたいと思っています。
よろしくお願いします！



管理者(主任介護支援専門員)
三宅 早織

春の病 ～花粉症～

春の病と言えば、代表的なものはなんといっても花粉症ですね。その他には眩暈、突発性難聴、耳鳴り、頭痛、重症の更年期障害などが急増します。

春になると陽射しが暖かくなり、自然界も人の身体も温かくなります。身体全体がまんべんなく温まれば問題はないのですが、足が冷えて上半身が熱っぽい人は、特に頭に熱がこもります。東洋医学では、目、耳、鼻などの花粉症状は、血の滞りによって皮膚や鼻粘膜、眼球粘膜にあらわれると考えられています。

花粉症対策

身体を温め、軽く発汗させることがポイントとなってきます。

身体を温める簡単レシピ ～生姜とネギのスープ～

<材料>

生姜6g、長ネギ(白い部分)1本分、
鶏がらスープ3カップ、塩少々

<作り方>

- ①生姜は皮のついたまま潰すか細かく刻む。長ネギも細かく刻む。
- ②鶏がらスープに①を加え10分煮立てて塩を少々加えて味を調える。



ポイント

熱々のうちに頂くのがコツ。生姜に含まれるジンゲロールは血液循環を促し発汗作用も誘発されて、鼻炎や鼻づまりを取り除いてくれます。ネギは白い部分が漢方薬で「葱白(ソウハク)」と呼ばれるほど薬効の高い食べ物で、体を温め症状を改善させてくれます。

また、日頃からストレスや睡眠不足、食事の不摂生などが、身体のバランスを崩し、抵抗力を低下させる原因になります。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動等の生活習慣を整えることも大切です。

