

介護予防レシピ



花粉症と戦う為に!

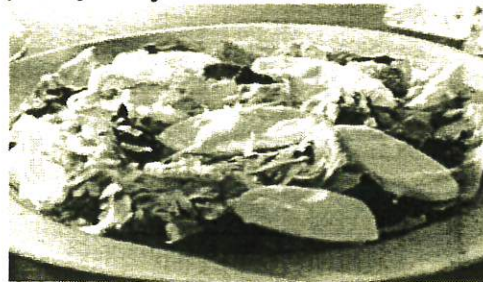
発酵食品・根菜類・緑黄色野菜・青魚・乳酸菌等で、腸内環境を整えて免疫力をUPしましょう。

～ しっとりサラダチキン ～

材料 鶏むね肉 2枚

塩麹 大さじ2

あれば、ドライハーブ等

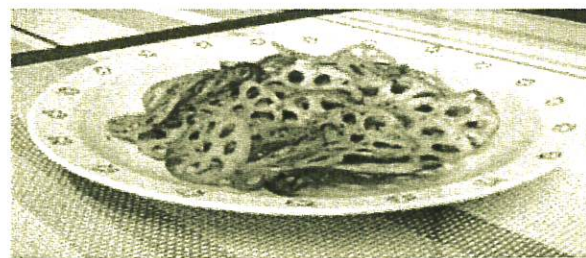


- ① ビニール袋に鶏むね肉・塩麹(あればドライハーブ)を入れ、よくもみこむ。
- ② そのまま冷蔵庫で1日～3日おく。
- ③ 熱湯の中に①を袋ごと入れ、ふたをして5分加熱後、火をとめて冷めるまでそのままおいておく。完成～

～ れんこんチップス ～

材料(4人分) れんこん 80g

グリーンリーフ 80g



- ① れんこんは皮をおき薄い半月切りにし、皿にクッキングシートを敷き、れんこんを重ねないように並べ、電子レンジで加熱する。(600w 8分)色がついたら取り出し、水分を蒸発させる。
- ② グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、1度水につけてから取り出して水気を切り皿に盛りつける。その上にれんこんチップスをのせ、お好みのドレッシングをかける。完成～

みみよりだより

17号

こんにちは!この街支え隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、
“この街を支えたい”そんな思いで集まったメンバーが活動しています。
日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

メンバー紹介

《2圏域ほんわかセンター》

丹下・廣井・堤・枡谷・林田
連絡先:0721-25-8205

《在宅介護支援センター》

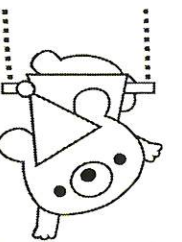
春の家:古川
連絡先:0721-33-2940
柳生苑:木村
連絡先:0721-34-8616

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

《コミュニティーソーシャルワーカー》
総合福祉会館:高橋・洲濱

連絡先:0721-25-8200

困った時には
お電話を!!



「知って得する『みみより』な情報をお届けします。」



- ・1面 私たちがこの街支え隊!
- ・2面 花粉症は春だけではなく、一年中!
- ・3面 遺言書保管制度が始まります。
- ・4面 簡単!介護予防レシピ

花粉症と戦う!

花粉症は春だけでなく、一年中!

・花粉にはさまざまな種類があり、一年中なんらかの花粉が飛んでいます。鼻の症状や目の痒みがでたら、まずは花粉症を疑い、そのときに飛んでいる花粉を確認することが大切です。自分がどの花粉で症状が出ているのかを把握して、花粉対策をとりましょう。

★春の花粉{2月~4月ごろ}	
・ハンノキ ・スギ{最も飛散量が多い}	
・ヒノキ{スギ花粉症の人はヒノキ花粉症の人が多い}	
・アカマツ ・ブナ ・コナラ ・クリ ・ケヤキ	
・イチョウなど	
★夏の花粉{5月~8月ごろ}	
・イネ{8, 9月に花粉量が多くなる}・カモガヤ	
・麦 ・アシ ・ススキ ・ナガハグサ ・オリーブ	など
★秋の花粉{9月~11月ごろ}	
・ブタクサ ・ヨモギ ・カナムグラ ・カラムシ	など
★冬の花粉{12月~2月ごろ}	
・ハンノキ ・スギ{量は少ない}・ヒノキなど	

主な花粉症の症状



上記以外にも咳が止まらなくなったり、果物を食べて口の中がピリピリして、のどの奥が腫れる、吐き気がする、腹部の不快感など「花粉・食物アレルギー症候群」の症状が出る人もいます。症状や程度は人それぞれ違います。

なぜ花粉症になるの?



花粉症対策の基本



花粉症に効果的な食品

- ・花粉症に効くのはヨーグルト。乳酸菌が腸内環境を整え免疫力を正常化してくれる{体内の70%の免疫を占めるのが腸}
- ・納豆のような発酵食品も腸内環境を整える。
- ・ワイン、緑茶、きんかんなどに含まれるポリフェノールは炎症物質を抑える。
- ・ビタミンA,Cは免疫力を改善し、炎症物質を抑える。
{牛、豚、鶏のレバー、うなぎ、ホタルイカ、緑黄色野菜など}
- ・根菜野菜も腸内環境を整える。
特にれんこんは免疫力アップの効果も・・・

- ・花粉の飛散情報に注意し、飛散の多い時間帯は{午後1時~4時ごろ}外出を控える。
- ・玄関前で服をはらって花粉を落とす。
- ・帰宅後は洗顔、手洗い、うがいの習慣を。空気清浄機の活用も。
- ・洗濯は室内干し、布団は乾燥機を。
- ・こまめな掃除。特に拭き掃除は毎日。
- ・耳鼻科を受診して適切な内服薬を飲む。
{市販薬もあるので薬局で相談しても可}

ご存知ですか?

相続に関するルールが変わってきています。

2019年1月13日から2020年7月10日にかけて段階的に施行されます。

高齢化の進む社会情勢に対応するため、民法(相続法)の見直し、遺言書保管法の施行など相続に関するルールが大きく変わって来ています。遺言は自分の意思を実現するために作成するものですが、遺言書を作成する過程で家族のあり方について考える機会にもなります。

既に施行されている部分でも、遺言書の作成を今までは全て自書する必要がありましたが、財産目録はパソコンで作成できる(署名押印は必要です)ようになっていたり、遺産分割が終了する前にも一定範囲内で必要な生活費などが引き出せるようになっていきます。

○遺言書保管法の施行(2020年7月10日施行)

現状では、自分で作成した遺言書を、自宅で保管することが多いため

- ・遺言書が紛失する可能性がある。
- ・相続人によって、遺言書が隠されたり内容が変更されたりする可能性がある。

上記の可能性があるので、相続人同士で争いが起こる可能性があります。

そうした状態を防ぐため、7月10日から公的機関(法務局)で遺言書を保管する制度が始まります。

法務局に預けた遺言書は、画像データや原本の閲覧が出来、申請書の撤回も出来ます。

また、相続開始後には相続人等に遺言書が保管されていることを、法務局からお知らせする仕組みもあります。

詳しくは法務省のホームページをご確認ください。

(http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)



もしもの時に備えて、自分の意思を残す方法は遺言書だけではありません。エンディングノートの作成など、目的に合わせて使い分ける事が出来ます。

何か気になること、心配事がありましたらお気軽に地域包括支援センターや在宅介護支援センターまでご相談ください。

