

介護予防レシピ

免疫力を上げて
感染症を予防しま
しょう！



旨味たっぷりの万能調味料「醤油糀」を作ろう♪

通常の料理の調味料としてはもちろんソースやディップとしてそのまま使う事も出来ます。減塩にも役立ち料理の旨味や食感がアップします。さらに食品を柔らかくする効果もあります。

●基本の作り方

米糀 200g・醤油 200cc

大きめのボールに入れ、ほぐしてしつつ混ぜる。保存容器にうつし、常温で1週間～2週間、熟成させます。（気温により異なります）その間、1日1回かき混ぜて、とろみが出て、指で簡単につぶせるようになったら出来上がりです。その後は、冷蔵庫で保存してください。3ヶ月くらいは保存できます。

●使い方

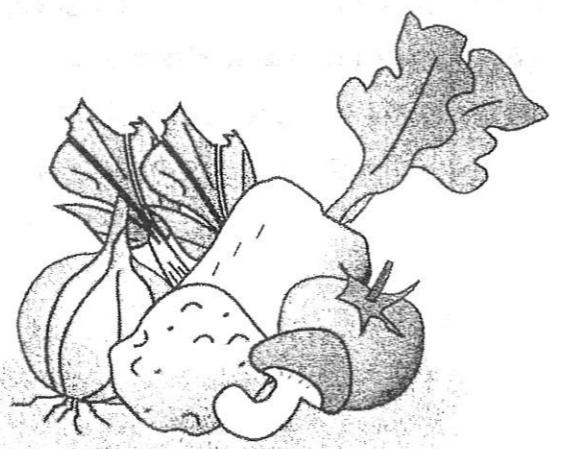
刺身・冷奴・白和え・ごま和え

唐揚げの下味 等・・・

●他の発酵食品や調味料

ヨーグルト・チーズ・納豆・鰹節・醤油・

味噌・酢・キムチ・梅干し・ぬか漬け・ピクルス等・・・



みみよりだより

19
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。

《2圏域ほんわかセンター》

丹下・杉野・廣井・堤・枡谷・林田
連絡先:0721-25-8205

メンバー紹介

《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:内見・青谷
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 免疫力のはなし
- ・3面 安全運転を続けるために役立つ情報
- ・4面 簡単！介護予防レシピ



新型コロナに
負けないよう

めんえきりょく 免疫力を高めましょう！

☆免疫力の疫とは、病気、伝染病のこと。その病気から免れる力という意味です。空气中には、病気を引き起こすウイルス、細菌、カビなど病原体がただよっていて、身体の中に入ってきます。でもすぐに病気になるとは限りません。それらの病原体から身体を守るのが免疫力です。

☆免疫力は、免疫細胞という専門の細胞が病原体と戦うことで、その力を発揮します。血液中に含まれる白血球のこと、常に全身をめぐってパトロールしています。免疫細胞、白血球はいろいろな種類があり、「敵を発見する」「情報を伝える」「敵を攻撃する」などの役割があります。そしてこの免疫細胞の6~7割近くが、腸内に集まっています。腸の状態を良くしておくことは、免疫力を強めることにつながります。

他にも、よく笑うこと
もいいですよ。

免疫力を強くする方法

バランスの良い食事

腸内を良い状態に保つためには、善玉菌を増やす発酵食品（納豆、漬物、ヨーグルト、チーズなど）や食物繊維を意識して摂ります。また、免疫細胞が戦うときは、かなりのエネルギーを必要とするので、たんぱく質やごはん、野菜などバランスよく3食しっかり食べることを心がけましょう。

ぐっすり眠る

メラトニンというホルモンは眠気を促しますが、他にも細胞を活性化して、疲れをとるなど、寝ている間に身体を修復して、免疫力を高める役割を担っています。朝目覚めて、太陽の光を浴びることで分泌が止まり、14時間～16時後にまた分泌が始まります。メラトニンに活躍してもらうためにも、夜更かしはせず、ぐっすり眠ることが大切です。

身体を温かくする

体温が下がると、血液の流れも悪くなり免疫細胞の働きが弱まって、免疫力が低下する事がわかっています。身体を温めるものを食べる、冷やさないよう工夫する、湯船にゆっくりかかる、血流を良くするために運動するなど、生活の中で意識して身体を温めましょう。

リラックスタイムを作る

強いストレスを感じると、自律神経が乱れます。自律神経には交感神経と副交感神経があり、これらは免疫細胞の働きにかかわっているので、バランスが崩れることで免疫力が低下してしまいます。ストレスをためないように、家族や友人との交流を楽しむ、好きなことを集中してやる、運動をするなど、リラックスできる時間を作りましょう。

安全運転を続けるために役立つ情報



大阪府では交通事故の発生件数は年々減少傾向にありますが、高齢ドライバー（65歳以上）による交通事故の発生件数はほぼ横ばいの状態にあります。

高齢運転者事故には、出会い頭や右左折といった交通環境の認知や状況の判断を多く必要とするシーンでの事故割合が多いという特徴があります。

長年の運転習慣に頼りすぎず、自分の運転を振り返ることやペダル踏み間違い急発進抑制装置などの運転支援技術が使用された車を利用することで、事故を予防し、被害を低減することが期待されます。

（参考：交通事故総合分析センター第20回研究発表会）

安全運転サポート車（通称：サポカー）

一）補助金について

65歳以上の方を対象とした①対歩行者衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置を搭載する車（サポカー）、②後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置の購入等を支援する補助金です。例えば、登録車（新車）なら最大10万円、中古車なら最大4万円の補助が受けられます。

サポカー補助金 お問合せ窓口

（ナビダイヤル）TEL:0570-058-850

（一般回線）TEL:03-6831-0615 ※ナビダイヤルを利用できないお問合せの方用の電話番号

電話受付時間：9:00～17:15

（土・日・祝祭日は休み）



ドライブレコーダーを活用した安全運転診断

大阪府警察では、運転に不安がある方、ご自分の運転を確認してみたいと感じておられる方を対象に、ドライブレコーダーを貸し出し、録画された映像をもとにした安全運転診断を実施しています。

◆ドライブレコーダー取り付けからの流れ

約1週間後

希望する警察署でドライブレコーダーを取り付け

ドライブレコーダーを取り外す

約2週間後

希望する警察署で警察官が安全運転診断を実施

お問い合わせ：大阪府警 運転免許課 高齢運転者等対策第五係

TEL:06-6908-9121(代表) 内線 283・284・206

電話受付時間：月～金曜日の 9:00～17:00