

対策レシピ ～高血圧症編～

あっさりミニオムレツ
1人分 100kcal
食塩相当量 0.48g

卵	2個
A ちりめんじゃこ	6g
牛乳	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	0.2g
黒こしょう	少々
青ねぎ(小口切り)	6g

作ってみた感想

それぞれの食材の味がひきたって、とてもおいしかった。ねぎが決め手!!
子供にも大好評でした♡

看護師：西

おいしく食べれる体に良いレシピ
ぜひ、作ってみてください。



- ① ボウルに卵を溶きほぐし、左欄のAを加えて混ぜあわせる。耐熱性のボウルにラップを敷き、卵液を流し入れる。電子レンジで様子を見ながら20秒ほど加熱し、いったん取り出して混ぜる。さらに20秒ほど加熱し、再度取り出して混ぜる。
- ② 最後に10秒ほど加熱する(加熱時間は1人分の目安。様子を見ながら加減する)ラップごと取り出して形を整え、器に盛り付ける

スタッフのひとりごと

日暖かくなりました。
明日は、通知表を受け取り
に、学校へ行きます。
そして、春休みに入ります!!
2週間と短いお休み
ですが、楽しく♡
過ごしたいと思います。

事務：山本

院長からのひとこと

花粉症でお悩みの方も多いと思います。

さすがに“スギ”はピークを越えたようですが
“ヒノキ”はもっとも多い時期です。
今月のトピックスの記事を参考に
乗り切ってください。

6月くらいには新しい花粉症治療薬が
使えるようになります。
“舌下減感作療法”といい
体質改善の薬です。

第一弾は“スギ”のみですが
今後に期待できます!

第12号
2014年4月1日



今月のトピックス

♡ 花粉症について
～予防と対処～

- ♡ いい運動をプラスしよう!
- ♡ Happy people live longer!
ごきげんに長生きしよう
- ♡ 簡単レシピ ～高血圧症編～
- ♡ スタッフのひとりごと
- ♡ 院長からひとこと

<4月の休診日>

日曜日、10日(第2木曜日)、29日(昭和の日)

♥花粉情報要注意日♥

- ①天気が晴れまたは曇り ②最高気温が高い ③湿度が低い
④やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき ⑤前日が雨



♥外出を控えめに♥

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。

1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。

♥外出時は完全防備♥

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートも表面がツルツルした素材を選びましょう。



♥帰宅時は玄関でシャットアウト♥

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。



♥帰宅後は洗顔やうがいを♥

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

主な花粉症原因植物の開花期花粉捕集期間（開花時期）

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
スギ (スギ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
ヒノキ科	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
シラカンバ (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
ブタクサ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
ヨモギ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												
カナムグラ (クワ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	関西												
	九州												

木本の花粉凡例: 0.1~0.5個/cm²/10日 5.1~50.0個/cm²/10日 50.1~個/cm²/10日
草本の花粉凡例: 0.05~1.0個/cm²/10日 1.1~5.0個/cm²/10日 5.1~個/cm²/10日

“いい運動”をプラスしよう！

今月も“いい運動”をプラスしよう！！ということで
上手に暮らしに取り入れる事の出来る運動を紹介します♡

＜ストレッチ効果＞

ウォーキングと筋トレだけをしていると、背中や腰などの筋肉が硬くなり、ケガをしやすくなります。
また、血行が悪くなることなどから体調を崩しやすくなります。
そこで、筋肉の柔軟性を高めるのにオススメなのが**ストレッチ**！
体が柔らかくなると動作範囲(周囲の稼働範囲)が広がり、ケガをしにくくなります。
また血行が良くなると、筋肉や血管の健康を保つことにつながります。

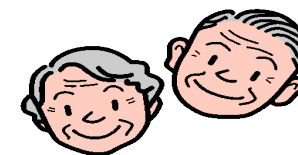
目安としては、「日常生活に不都合のない程度の柔軟性」を維持すること。

背中中のチャックを閉めれない、
床に座って靴下をはけないという人は
今すぐにストレッチをはじめましょう！

①いすに座って振り返り
背もたれに手を置く



②呼吸を止めずに10-20秒キープ！
背中中の筋肉や腱が伸びていることを意識
して左右、各2-3セット繰り返します。



Happy people live longer!
ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を教えてください。

Q：日頃心掛けていることはありますか？ Q：普段の楽しみは？

A：散歩 気分転換にもなり
健康にも良いですね

A：近所の方とのお話♡

Q：食生活で気を付けていることはありますか？

これからも、体調には気を付けて
ごきげんに長生きしましょう♡

A：好きなものをたくさん食べる！
牛肉・果物をよく食べます♡

好きなものを食べながら
バランスのとれた食生活が大事ですね

83歳 川本 和枝さん ♀