

サバ缶でキンピラ【DHAで認知症の予防に!】

<下準備>

- ① ごぼうは皮を薄くピーラーでむき、ささがきにし、水にさらして灰汁を抜いておきます。使う前には流水で洗って水切りして使います。
- ② 人参は千切りにしておきます。

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱してごぼう、人参を入れて炒めます。色が変わってきたらサバ缶(水煮)を汁や骨もそのまま入れて潰し、さらに炒めます。
- ② 砂糖、麺つゆ、本みりん、すりごまを混ぜ合わせます。
- ② 鰹節、小口ねぎを散らしてお好みで七味唐辛子をふりかけたら完成!

<材料>

ごぼう…1本 人参…1/3本 ごま油…小さじ1
サバ缶(水煮)…1缶 砂糖…小さじ1
麺つゆ…大さじ1 本みりん…大さじ1
すりごま…大さじ2



院長の ひとこと



朝晩の気温も低下し、風邪患者さんも増加しています。インフルエンザを含めて風邪のウイルスは「低温」「乾燥」で増殖しやすい傾向にあるため、冬場は要注意です。

東ではインフルエンザが流行し始めています。年末年始の国民大移動とともに当地でも大流行しそうな予感がします。

例年予防接種をされない方も、今年は接種をご検討ください。特に、心臓疾患、肺疾患を持っている人が罹患すると重症化する可能性があります。

ビタミンDにはインフルエンザ予防効果があります。短時間でも日光を浴びること、キノコ類を積極的に摂ること、受験生にはサプリもお勧めですよ。

スタッフの ひとこと

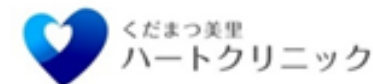


11月に入り寒さも増してきましたね。当院では10月15日(火)からインフルエンザ予防接種を開始いたしました。今年は予約制ではなく来られた方からの接種となっており、在庫がなくなり次第終了となります。摂取希望の方はお早めにお問い合わせください。

私もインフルエンザワクチンを接種しましたが何歳になっても注射は苦手です…。

(編集 M.T)

はーと♡通信 3



第6号 2019年11月15日

<今月のトピックス>

- ・肺炎球菌ワクチンって?
- ・最近「もの忘れ」が気になる方へ
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・サバ缶でキンピラ【DHAで認知症の予防に!】
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



★インフルエンザ予防ポイント★

①感染経路を断つ<飛沫感染、接触感染を防ぐ>

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗いを心掛けましょう。
 - ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ※うがいも、一般的な風邪などを予防する効果があると言われてますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

②普段の健康管理

- ・インフルエンザは免疫が弱っていると感染しやすくなりますので、普段十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めていきましょう

③予防接種を受ける

- ・インフルエンザを発病したあと多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また重症化を予防することが期待できます。



12月の休診日 日曜日 30日(月) 31日(火)

肺炎球菌ワクチンって？



肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。
肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。**(※ただし、すべての肺炎を予防できる訳ではありません)**

以下に該当する方は、成人用肺炎球菌ワクチン接種がすすめられています。

65歳以上の方

養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方
慢性の持病をお持ちの方

- ・呼吸器疾患（COPD）
- ・糖尿病
- ・慢性心不全
- ・肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患

その他

- ・病気や免疫抑制療法のため感染症にかかりやすい状態にある方
- ・脾臓摘出などで脾機能不全にある方

成人用肺炎球菌ワクチンは、いつ接種したらいいの？

～はじめて接種される方～

接種は1年を通していつでも可能です。ただし、体調の悪い時は避けましょう。
インフルエンザとの同時接種も可能です。

～過去に接種したことがある方～

5年以内に再接種を行うと、注射部位の痛みなどが強く出ることがありますので、再接種希望される方は5年以上間隔をあけて行ってください。

-最近「もの忘れ」が気になる方へ-

【認知症予防のために MCI スクリーニング検査をしてみませんか？】

軽度認知症(MCI)とは、健常者と認知症の中間の段階をさします。日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると**約5年でその半数以上が認知症に進行する**と言われています。2025年、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は約700万人**(5人に1人)**に増加すると予測されています。最近の研究では、MCIの段階で適切な治療や予防を行えば**認知症の発病を防ぐことや遅らせることが出来る**と分かっています

【検査の流れ】

検査は少量の**採血のみ**です。(結果判明まで約2~3週間位かかります)

【料金】

MCI検査は保険適用外で自費になります。

検査料 ¥23100となっております。

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聞かせて下さい●

Q：健康のために行っている運動はありますか？

A：床の拭き掃除、洗濯など自分で出来る身の回りの掃除や畑仕事をしている。

Q：食事で気を付けていることはありますか？

A：好き嫌いなく何でも食べている。

Q：今の一番の楽しみは何ですか？

A：絵手紙を書く(長女がくれた色鉛筆を使って)

Q：元気の秘訣は？

A：施設のみんなで集団体操をしている。

好き嫌いなしは
すごい！！



T・Mさん 92歳