

## ♢長芋のしそ巻き♢

### ◆作り方◆

- ①長芋は拍子切りにし、片栗粉をまぶす。  
大葉は縦半分に切り、長芋を巻く。
- ②フライパンに油を熱し、①を全面こんがり焼く。  
醤油を回しかける。
- ③皿に盛り、お好みでゆずこしょうをつけて、完成(\*^\_^\*)

### ◆材料◆

- ・長芋・・・5cm 程度
- ・大葉・・・4-5枚
- ・片栗粉・・・少々
- ・油・・・少々
- ・醤油・・・小さじ1 ※ゆずこしょうはお好みの量

ムチンで胃腸を守ろう！



### 院長のひとこと



紫陽花の似合う季節ですが、湿度は上がり、不快指数の高い夜も少なくありません。

エアコンの利かせすぎで風邪をひきやすくなったり、熱中症になったりもしやすいこの時期です。体調管理に気をつけて、元気に乗り切りましょう！

また、皆さんの生活習慣を参考に“ゴキゲン長生き”を目指したいですね！！



### スタッフのひとこと

もう梅雨に突入してしまいました。湿度が高く、じめじめし、気持ちまで暗くなってしまう(— —)!!地面が滑りやすくなっているため、転倒にはお気を付け下さいね！

近頃は市内でも連日新型コロナ感染者が出たりと、どこで接触してもおかしくない状況です。長期間コロナに対して配慮した生活での疲労・ストレス・気の緩みが爆発してしまわないよう、はけ口を探して自分自身も耐えます・・・。

個人的には、光のスポーツ公園に紫陽花を見に行きました。ちょうど満開でいろんな色があったのでとても良い写真が撮れました(\*^\_^\*)

編集(Y.K)

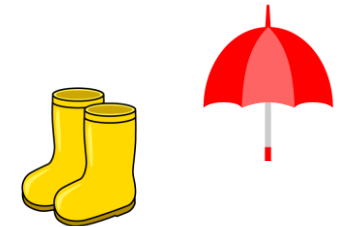
# はーと♡通信 3



第23号 2021年6月15日

## <今月のトピックス>

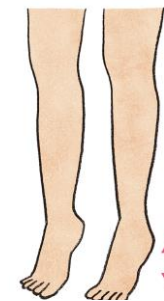
- ・～お手軽ふくらはぎケア～
- ・慢性上咽頭炎って何？
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・♢長芋のしそ巻き♢
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## ～お手軽ふくらはぎケア～

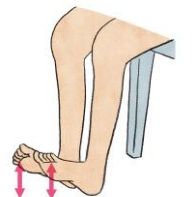
座りっぱなしで動かないと、血流が悪くなり、代謝も低下して“不調のスパイラル”に陥ります。運動しようと思っても時間がなかなか取れない・・・。そんな時におすすめなのが、「ふくらはぎケア」です。簡単に出来るものをご紹介します。

### ●かかと上げ下げ運動●



ふくらはぎを構成する大きな筋肉である「ヒラメ筋」を動かし、血液を下から上へと押し上げるポンプ機能を強化！

座ったままでもOK

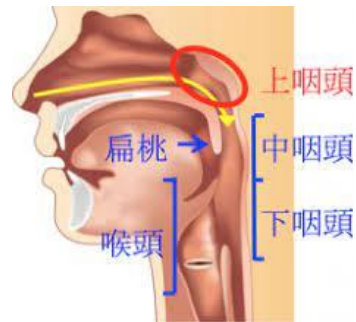


7月の休診日 毎週日曜日、22日(海の日)、23日(スポーツの日)

# 慢性上咽頭炎って何？

慢性上咽頭炎とは、風邪が長引いたり、ストレスが続いたりすると上咽頭の炎症が慢性化し、のど周辺の他、神経系や免疫システムにも影響を与え、さまざまな疾患が引き起こされる病気です。

## ▼上咽頭の場合▼



上咽頭とは、のどの上の部分で、左右の鼻から入った空気はここで合流し、肺まで送られます。空気中には、ほこりや細菌、ウイルスなどの異物が混ざっており、上咽頭はこれらとの最初の接触地点です。空気が滞留しやすく、常にじめじめしていますよ…！

## ▼3タイプの症状▼

### ①上咽頭からの炎症が広がるもの

→頭痛、後鼻漏（鼻水が喉を流れ落ちる感覚）、首・肩こり、咳、のどの痛み

### ②神経内分泌系が乱れることで起こるもの

→眩暈、全身倦怠感、過敏性腸症候群、胃の不快感、うつ、不眠

### ③免疫システムの異常で起こるもの

→腎臓病、関節炎、アトピーなど

## ▼慢性上咽頭炎を改善するセルフケア方法▼

### ①うがい

→1日2回朝・夜、コップ1杯の白湯に塩（耳かき2-3杯分）を入れたものでうがいをしましょう。上咽頭を常にクリーンな状態にしておきましょう。

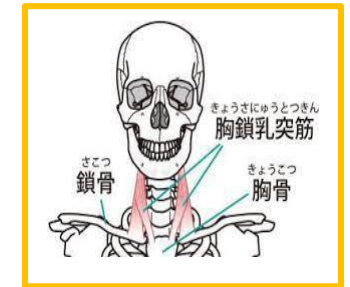
### ②鼻うがい

→市販洗浄液（当院ではハナクリーン S を勧めています）を鼻から入れて、口から出すという方法です。最初は鼻をすするようにそっと入れてみて下さい。難しいですが、ネット動画などでもやり方が紹介してあります。



## ③首の後ろを温める・マッサージ

→首の後ろを湯たんぽなどで温めることで、のど周辺の血流が整い、慢性上咽頭炎に特有のうっ血状態が改善します。また、手のひらを首に当て、親指を胸鎖乳突筋のワジのある部分にあてマッサージすると良いでしょう。



## ④あいうべ体操

→口呼吸から鼻呼吸へ改善するための体操です。口呼吸のリスクとして、血中に取り込む酸素の量が少なくなることや、アレルギーの侵入をゆるしてしまいアレルギー体質になりやすいなどがあります。



1回を5秒程度かけて  
ゆっくり大きく動かすのが  
ポイント！  
1日30回が目安です

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: 毎日の習慣を教えてください。  
A: 一人暮らしなので、家事(洗濯・掃除・料理)は自分で毎日しています。

Q: 身体は動かしますか？  
A: 毎朝15-30分ウォーキングをしています。

Q: あなたの朝食メニューを教えてください。  
A: 餅か白米をお粥にしたもの、夕食の残りのおかずなど朝からしっかり食べます！

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？  
A: 食べることと、近所の方とのおしゃべり時間(^.^)

毎日すれば  
習慣に！！



T.Uさん  
86歳