

令和7年1月

第4号

まるけあ 伝馬町横内地域包括支援センター

まるだより



発行
〒420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111



年末年始「お体」疲れていませんか？

年を重ねるにつれ、少しずつ現れるマイナートラブル。肩こり、片頭痛、便秘、時には気持ちが沈みやすくなったり、妙にイライラしたり。病気とまではいかないけど、心身の不調に悩まされる現代人は多いもの。

さらに、年末の忘年会から始まり、お正月や新年会のアルコールや料理で何かと胃腸がお疲れの1月。胃腸や肝臓がお疲れモードで仕事や家事を始めるのは、なかなか辛いですね。

そこで、この機会に食生活を見直してみませんか？

「お体」を労わり、軽やかな生活を目指すべく、“薬膳”を取り入れてみるのは、いかがでしょう。 ※ 薬膳：食材のもつ効果を利用した料理

ヘルシーで胃腸に優しい食材を取り入れて、「お体」を労わりましょう。

旬の食材は、その時期の体に必要なものを、美味しく取り入れることができます。冬に旬を迎える野菜は数多くありますが、その中でも大根やゴボウ、ニンジンといった、根菜はいかがでしょうか。

大根には胃腸を整える作用があり、胃もたれや便秘に良いと言われていています。粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあると言われているので、これからの風邪の流行る季節にもピッタリですね。

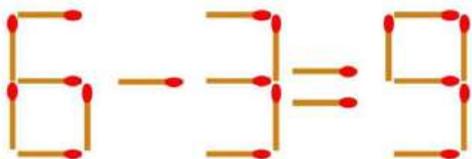
加熱したしょうがは体を温めてくれるので、今の季節にピッタリです。しょうがにも胃腸を整える作用があるので、おなかの冷えからくる不調や初期の風邪症状にも効果的です。

冬に良く飲む葛湯も、体を温めてくれます。

体が温まると免疫力が向上し、風邪の予防にもなります。



1本だけ動かして
正しい式にしてください



地域の集まりにご利用下さい。

自治会など地域の集まりに包括の職員がお伺いします。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、看護師が福祉や医療について、高齢者の皆さまへ向けにお話をさせて頂いています。

大根と生姜の簡単レシピ

レシピ監修 Cooking Studio MyTable 三井友見



大根と生姜のトロたまスープ

- ①大根は厚さ1cm程のいちょう切り、しょうがは千切りにします。
- ②鍋にごま油を熱して大根を入れ、焼き色が付くまで炒める。
- ③生姜、水、鶏がらスープを加えて煮込む。
- ④片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を流し入れ、完成！

加熱された生姜は、体を温める作用があります♪

年末年始で疲れた体は、おいしくて、やさしい食事で回復！
体を温めて、免疫力をアップ。寒さにもウイルスに負けない体作りを。
美味しく、しっかり食べて、幸せホルモンも増やしましょう。

家に閉じこもってはいけません！

日々の心がけで免疫力アップを目指しましょう

免疫は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと。

“活動”と“休養”という一定のリズムを保つことが大切になってきます。

運動も、適度が最適です。適度な運動は、ストレス解消や質のいい睡眠に繋がります。

睡眠不足や精神的なストレス、オーバーワーク（過度な運動）は逆に免疫力を下げてしまいますので、無理は禁物です。

心配な方は専門家に相談しながら運動をしていくことがいいでしょう。

個人での運動が大変な際には、包括支援センターまで、ご相談ください。

免疫力を高める習慣

- 適度な運動
- ポジティブな思考
- 体を温めること
- 食事
 - ビタミンA・C・E
 - 良質のたんぱく質
- 少量のアルコール



- 加齢
- 激しすぎる運動
- 睡眠不足
- 精神的ストレス
- ネガティブな思考
- 不活動
- 昼夜逆転
- 過度のアルコール

免疫力を下げる習慣

問い合わせ先

伝馬町横内地域包括支援センター

TEL 054-207-8111