

広報つつじの郷

第二圏域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

熱中症は、予防が大事です

お出かけの際は、
帽子や日傘などを利用し
暑さを避けましょう



こまめに水分補給をしましょう



家の中では、エアコン・扇風機を
使いましょう



「**熱中症警戒アラート**」発表時は、特に注意しましょう。
熱中症を予防することを目的に、環境省と気象庁が共同
で発表します。**暑さへの「気づき」**を呼びかけることを目
的としています。警戒アラートは、前日の夕方、あるいは、
当日の朝、発表されます。熱中症警戒アラートが発表され
たら早めの熱中症の備えを行ってください。

目次

2ページ…主任介護支援専門員より「お酒で健康?!」

3ページ…社会福祉士より「低栄養になっていませんか?」

4ページ…生活支援コーディネーターより「にいさんぽ～信州上田をゆく～」

「お酒で健康？！」

以前から、お伝えしているお酒の豆知識・第6弾！！

今回は、世界4大スピリッツ(ジン)(ウオッカ)(ラム)(テキーラ)の1つであり、昔は薬としても用いられた「ジン」について効能・効果をご紹介します。

ジンの定義

- 1: ジュニパーベリー香りを主とする。
- 2: 瓶詰めアルコール度数は、37.5%以上である。
- 3: 3つのカテゴリー(ジン・蒸留ジン・ロンドンジン)に分ける。

ジンの原料

大麦やじゃが芋、ライ麦などから造られています。元々は、ジュニパーベリーを主成分とする薬用酒としてオランダで開発されました。現在は、ジュニパーベリーに加えて、コリアンダー・レモンピール等数種類の「ボタニカル」と呼ばれる香草・薬草成分で香り付けされ、銘柄に個性を持たせています。

((ジンの効果と効能))

- 1: ジンに含まれるハーブで胃腸を整えたり、尿を増やして老廃物を流す
- 2: 血行を良くして高い発汗作用を持っている。体を温めるので冷え性の人にお勧め
- 3: 体内にある老廃物の排出を促してくれる為、美肌効果やダイエットにも効果が期待できる。
- 4: ハーブ由来の香りによるリラックス効果はもちろん、関節炎や筋肉痛に対しての鎮痛・抗炎症効果を発揮する。

◎コンジナー(お酒の中に含まれる水とアルコール以外の物質・成分)量が少なく、アルコール度数40度と高いが二日酔いになりにくい。1日の適量は30ml。

低栄養になっていませんか？



暑い季節になると、ついついあっさり素麺だけで済ませてしまうことはありませんか？
栄養不足から食欲低下、口腔機能低下、筋力の低下から閉じこもりとなり認知機能の低下と悪循環に陥ってしまいます。

タンパク質、ビタミン、食物繊維をプラスして夏を乗り切りましょう。



プラス



豚しゃぶ



玉子



野菜



サラダチキン



缶詰



海藻類

めんつゆに豆乳を混ぜても栄養アップ

認知症予防に「マインド食」が注目されています。

マインド食とは、アメリカシカゴラッシュ大学の研究チームが認知症発症リスクを低下させるのに有効な食事法として発表したものです。

推奨される食品

- 緑黄色野菜：週6回以上、その他の野菜：1日1回以上
- ナッツ類：週5回以上
- ベリー類：週2回以上
- 豆類：週3回以上
- 全粒穀物：1日3回以上
- 魚：なるべく多く
- 鶏肉：週2回以上
- オリーブオイル：優先して使用
- ワイン：1日グラス1杯

避けたい食品

- 赤みの肉：週4回以下
- バター、マーガリン：なるべく少なく
- お菓子：週5回以下
- チーズ：週1回以下
- ファストフード：週1回以下
- 塩：1日6グラム未満

※持病のある方は主治医に相談しましょう。

～信州 上田をゆく～

にいさんば

長野県上田市は長野県の東部に位置し、北南部に2つの雄大な高原と、中央には日本最長の千曲川が流れています。市内には寺社などの文化遺産が多数みられるほか、戦国武将・真田氏発祥の郷としても知られています(信州上田観光情報より抜粋)。

今回、訪問した場所は別所温泉にある安楽寺、北向観音(常楽寺)に訪問しました。天気は小雨まじりでしたが、何とか傘をささずに歩くことができました。

安楽寺は伝承では天平年間、行基の建立、平安時代の天長年間創立とも言われているが、鎌倉時代以前の歴史は判然としません。安楽寺の存在が歴史的に裏付けられるのは鎌倉時代になってからです。境内で最も古い建物は国宝八角三重塔です。1290年代には建立されていたことが明らかになり、我が国最古の禅宗用建築と証明されました。(安楽寺 HP より) 私もこのような建築物を見たのは初めてで、とても驚きました。鎌倉時代に重機やパソコンがない時代にどのようにしてこれほどの木造建築が作ることができるのかと当時の建築技術の高さに驚かされます。



別所温泉は平安時代の有名な和歌集にもその名をとどめ、信州最古ともいわれる温泉です。



北向(きたむき)観音堂は、平安時代初期の825年、比叡山延暦寺座主の慈覚大師円仁により開創された霊場です。本堂が北に向いているのは、わが国でもほとんど例がありません。北向観音様は北向に建立され 千手観音様を御本尊として現世利益を願い、また善光寺様は南向きに建立され阿弥陀様を御本尊として未来往生を願います。現在と未来の片方だけですと片参りと言われており、向き合っている両方をお参りしたほうが良いといわれるようになりました。(常楽寺 HP より)



私は、以前に長野市にある善光寺にお参りしたことがあります。その時にこの北向観音堂の存在を知りました。遠方でもあり、北向観音堂にお参りが叶うとは夢にも思いませんでした。

北向観音堂も善光寺とは趣が違いますが、とても存在感のあるお堂でした。

また、観音堂近くに手水舎から温泉が湧き出ており、飲むこともできます。このようなお寺は初めてでした。

他にもご紹介したい場所がありますが、時間がなく、訪問できませんでした。次回の宿題とさせていただきます。