



ぽかぽか便り

94号

令和6年2月21日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

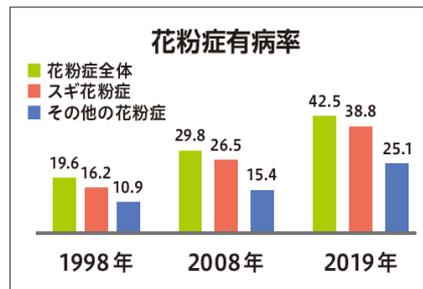
河津桜が咲き始め、草花から春を感じるようになりました。しかしながら、今年は気温の変動が激しく、温度差も大きくて体調を崩しやすいそうです。農作業などでは、無理をしないで、徐々に身体を慣らされるといいですね。

「暑さ寒さは彼岸まで」という言い伝えがありますが、早く “おだやかなぽかぽか陽気” になってほしいですね。



花粉症について

花粉症は増加傾向です。



出典：松原篤 他 日本耳鼻咽喉科学会会報123-487図2（許可を得て改変）

くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの症状が出る花粉症。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、花粉症の症状が出現するようになります。

《予防のポイント》

①花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ・花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避けましょう



②花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉がつきにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ・換気は、窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする等屋内への流入を減らしましょう
- ・床掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯しましょう
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう



環境相・厚生労働省作成リーフレット「花粉症対策」

予防のポイントを参考に、花粉症の予防・悪化防止をし、春を楽しみましょう。



健康推進課
保健師 武田千恵



『ひとりで悩んでいませんか？』

今はなんとか生活できていても、高齢になればなるほど、体調が突然崩れたり、歩くとふらつくなど、体力が衰えたり、物忘れがひどくなったり、様々な困りごとや心配なことが起こってきます。そうこうするうちに、次第に介護が必要な状況に陥りがちです。

不安になったら、ひとりで悩み続けないで、身近な方や次のところへ気軽に相談しましょう。

退院後の
生活が
心配

- ・雲南市地域包括支援センター大東（43-5671）
- ・民生児童委員
- ・佐世交流センター（43-2110）

ひとり暮
らして
心配

介護サービス
を利用したい

出かける機会が少な
くて気持ちがふさぐ

よく物忘れをするよ
うになり相談したい

今日の一品

【クリーミー豆腐】

たんぱく質がとれる 減塩レシピ



材料（2人分）

- A
- 絹ごし豆腐…50g
 - 練りごま（白）
 - ……………小さじ2.5
 - 白みそ……………小さじ1.5
 - さとう……………小さじ1
 - ほうれん草……………1/2束
 - にんじん……………1cm位

作り方

- ① A を合わせ、和え衣をつくる。
- ② ほうれん草はゆであく抜きをして3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでる。
- ③ ボールで②の野菜をAの和え衣で和え、盛り付ける。

- 練りごまの代わりにすりごま、白みその代わりに家にあるみそでもよろしいです。
- 和え衣は、ゆで野菜や生野菜のソースにも使えます。

編集後記 地区内ではイノシシ被害が多発。出没慣れしている地域では、イノシシはでるものとして対策を講じながらの農作業。今まで出なかった地域においては、今年になり住宅周辺や通学道路にも出現し、頭を悩ませていらっしやいます。少子化でますます高齢者のパワーが求められる人間社会ですが、イノシシ社会は逆に多産化し、大家族で人里にやってきて大暴れ。ますますパワーアップする学習能力の高いイノシシとの知恵比べは永遠に続きそうです。鳥獣、特にイノシシ対策はもはや佐世全域の課題となりました。（川島）