



そろそろ紫陽花の咲く季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
看護師の岩間です。

まだまだ世の中は安心出来ませんが、私は趣味であるバレーボール観戦をリモートで応援しています。イタリアで活躍中の石川選手をユニフォーム片手に応援していました。

これから暑さが増しますので皆様、お身体にはご自愛下さいませ。

クローバーケアセンター ナース 岩間 真由美



◆感染対策で何かしてありますか？◆

# ★免疫力アップ



新型コロナで「免疫力アップ」が注目されています。

免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防いだり、万一侵入されても身体内で健康を害する細胞を除去してくれる自己防衛機能のこと。闘う力のことです。

免疫力アップの重要な視点を整理してみましょう。

## 免疫力を正常に保つ

私たちの身体と外界の接点になるのが、目・口・鼻。特にウイルスや細菌が侵入する場所の口の中の粘膜、気管の粘膜、胃や腸の粘膜などが健康な状態に保たれていなければ、ウイルスや最近の侵入を簡単に許してしまうことになります。

## 腸内環境を整える

腸は免疫力の役7割をつかさどる身体内の最大の免疫器官と言われ、腸内環境を良くすることで直接免疫力アップが期待できます。

## 血流を促進する

血流の中には免疫機能を持つ白血球などが存在し、血液が良好に身体の中をめぐることで、体内の異物が取り除かれることとなります。



### ◆発酵食品◆

#### ヨーグルト

体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。腸内環境改善にはヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。

#### 甘酒

一般的に『飲む点滴』と言われている甘酒は、米麴からできた甘酒のことを指します。米麴の甘酒は、ノンアルコール・ノンシュガーで、お米から生まれた自然な甘さが特徴です。お子様からお年寄りまで、安心して飲むことができます。

令和4年  
(2022年)  
6月号

vol.142

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**

6月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

15日(水)

※9日(木)

※23日(木)

※28日(火)

※pmのみ  
受付可

929C79 2295 5  
74.74.74 7.74.74 8  
74.74.74 7.74.74 1

最速の178の目録

# 簡単一品料理

1. 甘酒と牛乳と砂糖を耐熱容器に入れ、電子レンジ 600W 2分加熱する。
2. ゼラチンと水を別の耐熱容器に入れ、電子レンジ 600W 40秒加熱する。
3. 甘酒を入れた容器に溶かしたゼラチンを加え、よく混ぜる。
4. 器に液を流し入れ、ラップをかぶせて冷蔵庫に入れて冷やし固める。
5. 固まったら、食べる直前にレモン汁とはちみつを混ぜたレモンソースをかける。

☆☆レンジで簡単☆☆

\*レモンソースが決め手の

甘酒プリン\*

- ◆材料 (2人分)
- 甘酒 (薄められていない米麹のもの) . . . . . 150g
  - 牛乳 . . . . . 200ml
  - 砂糖 . . . . . 大さじ1
  - ゼラチン . . . . . 5g
  - 水 . . . . . 50ml
  - ※レモンソース
  - レモン汁 . . . . . 大さじ1
  - はちみつ . . . . . 大さじ1



## 今月のコネタ

## 宇宙ではお風呂はどうするの？

シャンプーは、泡が周囲に飛び散らないように、泡が出にくいドライシャンプーを使います。そして、洗い終わったあとは、乾いたタオルでふき取っておしまいです。また、顔やからだの汚れは、濡れタオルでふきます。1974年のスカイラブ計画では、船内でシャワーを浴びることができました。直径90cmの円筒型のシャワールームにゴーグルをかけて入り、ホースから直接からだに水を吹きかけ、余分な水をファンで吸引するというものです。終わったあと約1時間かけて中の水滴を全部ふき取る手間を考えると、快適とは言えませんでした。また、ロシアの宇宙ステーション「ミール」にも、天井からお湯が出るタイプのシャワーがついていましたが、やはり水滴のふき取りに時間がかかりすぎたため、徐々に使われなくなり、いつしか物置きになっていたそうです。ISSでは、このような経験を踏まえて、現実的に対応した結果、シャワーの設置は行われませんでした。



## 今月の脳トレ

## この漢字読めますか？



- 1 括れ . . . ヒント みんな懂れる
- 2 転寝 . . . ヒント ウトウト
- 3 萌し . . . ヒント 気配や雰囲気

- 4 寸寸 . . . ヒント 様子を表す
- 5 禿びる . . . ヒント すり減る
- 6 何方道 . . . ヒント どちらにしても

