

# 端山だより 80号



社会福祉法人 端山園  
ヴィラ端山  
特別養護老人ホーム  
短期入所生活介護  
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま  
京都市伏見区醍醐下端山町 36  
<http://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの  
東山区今熊野北日吉町 61-10

春に多い高齢者の病気

業務部長 百目鬼 浩子



1. 高齢者は、体を守る機能として、免疫力が低下します。  
花粉症などのアレルギーは、逆に起こりやすくなります。

(花粉症は、体が花粉の抗原を“異物”と認識して体内に抗体を作り、この抗体が蓄積されることでアレルギー感作(アレルギー準備が出来上がった状態)を引き起こすことで発症します。

「年齢を重ねることで免疫系が衰え、ガンなどの自己免疫疾患が増えることは知られていますが、花粉症も同様に、年齢を重ねた体が花粉の抗原を“異物”と認識する能力が衰えることで、アレルギー感作が起きにくくなると考えられます。

2. 皮膚の脂分が減り、弾力性も低下し、薄くなり、皮膚の下の血管も少なくなる為、皮膚を守るための栄養も届きにくくなり、神経も鈍くなるため、紫外線から皮膚を守る力が落ちてしまいます。帽子や日傘で日光を避けるようにしましょう。

3. 自律神経が衰えている状態で、さらに春の気候の変化で自律神経が乱れば、自律神経失調症の症状が出やすくなります。早寝、早起きを心掛け、朝日を浴びながら、散歩などで軽い運動をして、バランスの良い朝食をたべて、一日を始めるような生活を送ることが、自律神経を整えることに繋がります。



## 春の食材

管理栄養士

佐々木 理恵



暖かくなってくると、店頭には筍、菜の花、ふきのとうなどが並びます。  
菜の花は栄養豊富で、カロテン、ビタミンE、鉄などを含み、免疫アップ、老化防止などに役立ちます。魚介類だと、良質なたんぱく源である鯖、鯛、あさり、桜えびなどが旬を迎えます。



## 春を感じるレシピ

★菜の花のツナマヨ和え(4人分)

菜の花 200g ツナ缶 1缶  
マヨネーズ 大3  
塩こしょう 適量



作り方: 菜の花は茎の方から入れボイルする。水気を切り、ざく切りにし、ツナ缶とマヨネーズを入れ、塩こしょうで味を調え出来上がり!

料理写真提供: 小西 絢子さん

★あさりと桜えびのごはん(4人分)

米 3合 あさり 250g  
酒 大3 桜えび 大2  
油揚げ 1/3枚 淡口  
大 1.5 みりん 小2  
本だし 適量



作り方: 鍋にあさりと酒を入れ酒蒸しにし、殻をむく。洗った米に、短冊にした油揚げと酒蒸しのだし、調味料を入れて炊く。炊き上がったたらあさりと桜えびを混ぜて出来上がり!

## 寄付

【寄付】

赤尾 忍様 / 一般財団法人タキイ財団様 / 門間 祐紀子様 / 株式会社朱常分店 代表取締役社長 西 直行様 / 株式会社紅中 名誉会長中村 暢秀様 / 京都青果協会 会長内田 隆様 / 京都水産協会 会長勝村 一夫様 / 中川 久子様 / 西川 豪様 / 藤崎 綾子様 / 山内 悠輔様

【期間】

令和4年10月1日~令和5年3月31日

皆様、有難うございました。

『端山だより 79号』 発行日 令和5年4月吉日  
発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36  
発行者 施設長 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員