



www.himawaricare.net

ひまわり

通信

編集：編集委員会 発行：有限会社ひまわり

令和5年 6月号

有限会社 ひまわり
ひまわり治療院
デイスサービスひまわり
〒224-0001



横浜市都筑区中川 1-20-1
サファーレ中川 2F-B

☎045-479-6123 ☎045-479-6690
<http://www.himawaricare.net>

Y.K.さんより中島由盛さんを紹介します！



中島です！
よろしくお願いします。

趣味の卓球について、始めたキッカケは中学3年の時に受験戦争から逃れるためだったそうです。三兄弟(男男女女)の長男で、弟に負けたことがあって、そこからやる気をだして頑張る様になったとのこと。高校生の時、東京都国公立での大会でチャンピオンになったことが、一番の思い出だそうです。現在は、趣味の域でやっていますが、これからも続けていくそうです。

最近、元卓球女子全日本チャンピオンの石川佳純選手が引退したことを残念がっていました。もしかしたら、好みの女子なのではないでしょうか？(笑)



2021 年全日本卓球選手権大会
優勝時の石川佳純選手

普段からとてもほがらかで優しい好青年という印象ですが、性格は人見知り無く、誰とでも仲良くできるそうです。

仕事は、訪問医療マッサージをしています。
お体に不自由を感じている患者様を少しでも楽にしてさしあげることが仕事のやりがいだそうです。また、この仕事をしていていろいろな方と関わることが楽しいとのこと。



ご本人



一日の大会で年代別の部と一般の部を優勝して
大田区のランキング 1 位に輝いた中島さん！

これからの季節の食中毒にご注意ください！

★食中毒を防ぐ6つのポイント★

食中毒というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性があります。

家庭での発生では症状が軽いことや、発生する人が1人や2人と少人数のことから風邪や寝冷えなどと思われ食中毒とは気づかれず重症化し、死亡する例もありますので、以下のポイントを押え予防に努めましょう。（厚生労働省ホームページより抜粋）



★食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、腹痛や、下痢などの症状があるときは、医師に相談しましょう

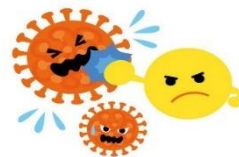
免疫力とは？

そもそもよく耳にする免疫とはどういう意味でしょうか。

免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防ぎ、体にできてしまった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です。

免疫力とは、健康を害するものと闘う力のことを言います。

免疫力が低いと ➡ 1.風邪をひきやすくなる 2.疲れやすくなる 3.アレルギーを起こす



免疫力を高める食材 20 選！

1.ヨーグルト

腸内環境を整え免疫力を上げる乳酸菌やビフィズス菌が効果的。



4.長芋

ムチンは、免疫力を高めて疲労回復させる効果がある。



7.味噌

体内の酸化の防止や殺菌効果、消化を助ける整腸効果がある。



10.バナナ

カリウムが体内の余分なミネラルを排出し血圧を調整する作用がある。



13.緑茶

カテキンには殺菌作用がありフラボノイドは細胞を活性化させ免疫力を高める。



16.アボカド

老化を招く原因の活性酸素を防ぐビタミンEで、抗酸化作用を高める。



18.白菜

発がん物質を体外へ排泄するミネラルを含みがん予防の効果がある。



2.納豆

納豆菌には O-157 などの病原性大腸菌やサルモネラ菌を予防する強力な殺菌力がある。



5.りんご

抗酸化成分のリンゴポリフェノールは免疫細胞を活性化させる。



8.大根

辛み成分であるイソチオシアネートには抗酸化作用がある。



11.かぼちゃ

ビタミンAには免疫力低下で発症する病気を抑える効果がありウイルスやガン予防などに効果がある。



14.胡麻

糖質の代謝に欠かせないビタミンB1 と強い抗酸化力で老化を防いでくれるビタミンEが多い。



19.生姜

ジンゲロールがウイルスなどを殺菌する働きがあり、血行を促進して体を温める。



3.にんにく

アリシンという成分に、非常に強力な殺菌力がある。



6.鶏肉

鶏むね肉には、イミダペプチドという成分が含まれ、疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果がある。



9.小松菜

活性酸素を抑える抗酸化作用がある。



12.ブロッコリー

ビタミンA・C・Eを多く含み、ビタミンCは免疫を高め、ビタミンAやビタミンB群は、皮膚や粘膜の抵抗力を高める。



15.アーモンド

強い抗酸化作用を持つビタミンEが豊富。



17.人参

カロテンは、強力な抗酸化作用があり、粘膜を健康に保つ効果がある。



20.卵

免疫機能の維持と向上、免疫細胞の強化に役立つ必須アミノ酸を多く含む。



梅雨の体調不良といえば？

身体の重だるさや頭痛・食欲不振などが多いのではないのでしょうか！



そんなときの食材選びは、**発汗作用のあるショウガ、しそ、ネギ、唐辛子、黒コショウ、山椒。**
利尿作用のあるきゅうり、スイカ、冬瓜、豆類、海藻類を摂取しましょう。

冷たい物の取り過ぎなどで冷えた体にインゲンやオクラ、豆腐、わかめなどを入れた、**温かいお味噌汁**はいかがでしょう。



ひまわりセミナーのお知らせ

開催日：2023年6月18日（日）9：00～10：30

講師：協田整形外科 理学療法士 山口先生

★参加資格はありません。どなたでも参加していただけます。

★参加希望の方はお気軽にひまわり治療院までお問い合わせください。

◆ひまわり治療院 ☎045-532-8881◆

●訪問医療マッサージ

*揉むことが中心ではありません！

主治医の同意内容、ケアマネジャーが作成するケアプランに則した施術を行います。



◆デイサービスひまわり ☎045-949-0116◆

*機能訓練重視型のデイサービスです。（午前・午後の2部制）

◆まごころサポート 横浜ひまわり店 ☎045-482-3533◆

*「シニアの暮らしのお手伝い」ちょっとした困ったこと、介護保険外サービスを全般に取り扱っております。

障子の張り替え、ハウスクリーニング、エアコンのお掃除、お庭のお掃除、通院時の付き添い等、なんでもご相談ください。

◆一般社団法人 第二の家族ひまわり ☎045-482-5562◆

*高齢者の身元保証（代理保証）と生活支援、終活のサポートを行います。
（成年後見人とは違います。）

*基本的にお一人暮らしの方のサポートをお亡くなりになった後も含めてご支援させていただきます。