

# もつと元気

〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆  
医療法人社団 心清会 心翠会

## 今月の顔

医療法人社団心清会 心翠会  
地域連携担当

高橋 清次



YouTube

精神科在宅医療チャンネル

地域連携担当の高橋です!!今月は、、、私の自己紹介をさせていただきます!!月間 300 位の事業所様にお邪魔しているので、顔を覚えていただいた方もいらっしゃるのではないかと思います、どうか最後までご覧いただけますと幸いです。宜しくお願い致します!!

高橋：学生時代は全国でも少しは名の知れた横〇高校という学校で野球をしていた影響で、今でもバリバリの体育会系の人間です。この3月に行われる春の選抜甲子園にも出場が決まっております今回は優勝候補とのことなので楽しみです。もしOBの方や野球のお好きな方がいらっしゃいましたら声をかけてくださいね。社会に出て当法人に入職するまで、商社で複数の事業を立ち上げるビジネスマンだったり、ホテル・スパの支配人だったりと全く医療とは異なる業界にいました。新たなチャレンジとして「精神科在宅診療」という世界に飛び込んだ私。親身になって診療を行うドクターや、経験豊富な精神保健福祉士・看護師に囲まれ毎日私も刺激を受けています。心翠会・心清会では現在東京・神奈川に全6拠点を構えておりますが、どのクリニックでも熱意のあるスタッフが一人でも多くの患者様のお力になれる様、尽力しております。事業所の皆様、お困りのことがございましたら是非当院にお気軽にご相談ください!!

↓高橋の個人的おススメトップ3の発表です!!

- ① 定期的にセミナーを開催しています!!また外部への勉強会やセミナーへの講師派遣（無料です）承ります!!（高齢者の鬱、8050問題、統合失調症等）
- ② 毎月開催しているお昼の30分webセミナーが大変好評をいただいております!!
- ③ 実は「精神科在宅医療チャンネル」というYouTubeやっています!!

## 頭の体操! 脳トレーニング

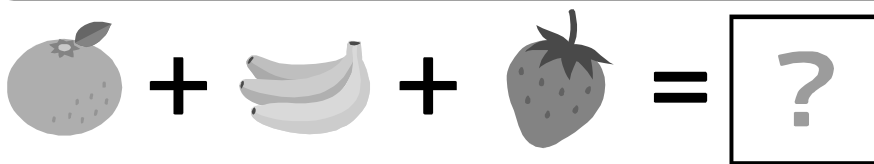
### ルール



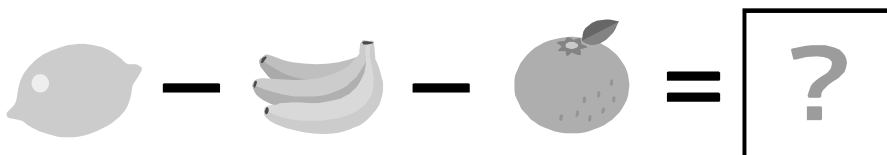
## 答えは何の「果物」になるか考えよう!

【問題】左下のルールにそって、下記の数式を計算してみましょう。  
答えは何の「果物」になるでしょうか?

### 第1問



### 第2問



答えは裏面をご覧ください。答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!

## いきいき健康情報

### 元気な体を支えるために「免疫力アップ」を！

「なんとなくだるい…」「調子が悪い…」と感じることはありませんか？もしかしたらそれは**免疫力の低下**が原因かもしれません。免疫力が高まるピークは20～30歳代で、その後は年齢とともにどんどん低下するといわれています。ただし、免疫力を決定づけるのは年齢だけではありません。年齢を重ねても免疫力を上げていくことはできるそうです。

#### 免疫力が低下してしまうと 以下のような症状が出てきます

- ・風邪やインフルエンザにかかりやすい。
- ・口内炎や歯周病になりやすい。
- ・膀胱炎になる。
- ・花粉症、じんましん、アレルギー性鼻炎などの症状。
- ・便秘、下痢、食あたりなど腸内環境が悪くなる。
- ・慢性疲労、疲れやすく元気がない。
- ・肌荒れや吹き出物など、皮膚が炎症をおこす。
- ・体の冷えや肩こりなど、血行不良になっている。



免疫力をアップさせるには、「十分な休息」「適度な運動」といった生活習慣の改善が大切ですが、特に重要なカギを握っているのが「食生活」になります。



#### ◆ 症状別で免疫力をアップさせる食材 ◆

風邪	しょうが、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ヨーグルト、レモン など
口内炎	にんじん、バナナ、納豆、チーズ、うなぎ、レバー類、春菊、いちご など
膀胱炎	しょうが、わかめ、きゅうり、にんにく、スイカ、豆乳、レタス、小豆 など
アレルギー	たまねぎ、トマト、ヨーグルト、えのきたけ、しそ、緑茶、紅茶、ごま など
整腸作用	バナナ、じゃがいも、ヨーグルト、納豆、しょうが、梅干し、チーズ など
慢性疲労	たまねぎ、キャベツ、酢、牛肉、アーモンド、レモン、レバー類 など
肌荒れ	にんじん、わかめ、納豆、ねぎ、オリーブオイル、大豆、ごま、キウイ など
冷え性	しょうが、納豆、バナナ、キウイ、タバスコ、唐辛子、しじみ、ひじき など

## いざという時に役立つ 防災情報

### 災害時に役立つ！ 防災クッキング②

今回も災害時に役立つ、高密度ポリエチレンの袋を利用したパッキングレシピをご紹介します。



#### ツナとキャベツの オイル蒸し

##### 【用意するもの】

- 食材
- 高密度ポリエチレンの袋
- お湯を張った鍋
- カセットコンロ

##### 【材料（1人分）】

- ・ツナの缶詰……1缶
- ・キャベツ……1/4個
- ・しょうゆ……小さじ1



##### 【作り方】

- ①:キャベツをキッチンばさみなどで食べやすい大きさにカットしたら、すべての材料を袋の中に入れ、よく混ぜ合わせる。袋の空気を抜きながら、一番上でしっかりと結ぶ。
- ②:鍋でお湯を沸かしたらポリ袋を入れ、弱火で30分ゆでる。

## “高血圧”を 予防・改善するレシピ



#### 材料（2人分）

- ・絹ごし豆腐……200g
- ・(a) 薄力粉……大さじ2
- ・(a) 水……大さじ1
- ・さやいんげん……2本
- ・(b) かつお昆布だし…50cc
- ・(b) みりん・濃口しょうゆ……各大さじ2
- ・大根おろし……適量

## 焼きだし豆腐

#### 作り方

- ①:絹ごし豆腐は水切りして適当な大きさに切り、(a)をつけてフライパンで全ての面に軽く焦げ目がつくように焼く。さやいんげんは3等分の長さに切ってフライパンで焼く。
- ②:鍋に(b)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③:お皿に①と大根おろしを盛り付け、②を注いで完成です。

※フライパンは油なしでも焼けるタイプのものをお使い下さい。



**ワンポイント！** 血糖値の高い人が気をつけてほしいのがカロリーの過剰摂取です。そこで、普段なら油を使って作るお料理を油不使用で作りました。また、豆腐は脂質が少ないので、高血糖の予防・改善をする際に使いやすい食品です。

#### 【脳トレーニング答え】

第1問

第2問

