

令和7年

# ケアマネ便り

# 春

山形村社会福祉協議会  
居宅サポートセンターいちいの里  
上條・芝山・横川



ぽかぽか陽気で穏やかな春風を感じながら散歩をしたくなる季節が訪れてきましたが、お変わりありませんか？

昨年から引き続き今年度も春夏秋冬の4回に分けてケアマネ便りを発信していきますので、ご一読して頂ければと思います。

今回は、悩ましい花粉症対策や春の旬の食材を使った料理、春におすすめの脳トレーニングや体操をご紹介します。

## 花粉症予防に効果的な食材

### 免疫機能を正常に保つ食材

バナナ・サバ缶・玄米・かつお



### アレルギー症状を抑える食材

みかん・イチゴ・ピーマン



### 免疫力を高める食材

ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌



腸内環境を整え  
善玉菌を増やして  
免疫力アップ！

## 花粉症を緩和する対策

十分な睡眠を  
とり規則正しい生活をする



ツボ押しで鼻詰まりを緩和  
指で数回押す



お湯を入れたマグカップにアロマオイルを入れ蒸気を吸入



電子レンジで蒸したタオルで鼻通りを改善



## 春カツオと新玉ねぎの たっぷり薬味のせ

材料（4人分）

春カツオ 2冊（カットする）  
新玉ねぎ 1玉、生姜とニンニク（すりおろし）、みつば 一束、ネギ 1/2本、大葉 5～6枚、ポン酢 適量

1. 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす
2. 生姜とニンニクは合わせて混ぜておく
3. ミツバ・ネギ・大葉を刻む
4. お皿に新玉ねぎを敷き、2を塗ったカツオを乗せ、3をたっぷりかけてポン酢をかけて出来上がり



上條です！

今回は「簡単・美味しい・すぐ出来る」の三拍子揃いで春の食材を使ったおすすめレシピをご紹介します。

良かったら作ってみてください。



## アスパラガスの包み焼き

材料（2～3人分）

アスパラガス 5～6本  
オリーブオイル又はガーリックオイル、塩、黒コショウ、粉チーズを適量

1. アルミホイルを敷き 1/2にカットしたアスパラガスを並べる
2. オリーブオイル又はガーリックオイルを適量回しかける
3. 塩・黒コショウ・粉チーズをかける
4. アルミホイルで包み、トースターで10～15分焼く



## 「春が来た」を歌いながら脳トレーニング

- |         |      |       |
|---------|------|-------|
| 1. 春が来た | 春が来た | どこに来た |
| 山に来た    | 里に来た | 野にも来た |
| 2. 花がさく | 花がさく | どこにさく |
| 山でさく    | 里でさく | 野にもさく |



グー・チョキ・パー・パチン（歌を歌いながら繰り返す）



## 冬の寒さで凝り固まった肩をほぐす体操

両手でタオルを持って肘をまっすぐ伸ばし天井に向けて腕をあげる  
(注)無理をしない程度に！



肘で円をかくように両肩を内側と外側に回して関節を柔らかくする



両肘を曲げ手のひらをオデコに付けてから胸を広げ後ろにそらす

