



# お達者くらぶ

ヘルパーステーションほたる 第3号 平成19年11月発行



## 今年は早めのインフルエンザ対策を！

日本では例年11月～4月にかけて流行するインフルエンザ！38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて風邪と同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状もみられさらに気管支炎、肺炎などを併発すると重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。今年の発生は例年に比べて2ヶ月程度も早いそうです。

そこで今回は、風邪・インフルエンザの効果的な予防のお話しです。

1・外出時はマスクを着用しましょう。特に病院に行く時は元気でも着用しましょう。

2・換気をこまめに行い、お部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。これにより、空気中のウイルスの感染の確率を大幅に減らす事ができます。濡らしたタオルや洗濯物を干したり加湿器を使用するのも効果的です。

3・外出後、食事前には手洗いうがいをしましょう。手洗いは石鹸をよく泡立て、甲と平をこすり、流水で20秒以上洗い流します。うがいはお茶やうがい薬を使う事がある程度有効とされています。



4・流行している時期には人ごみや感染者のいる場所を避けましょう。

5・栄養や睡眠を十分にとりましょう。免疫力が低下していると感染しやすくなります。規則正しい食事と睡眠、適度の水分摂取、ビタミンC(野菜や果物)の摂取も心がけましょう。

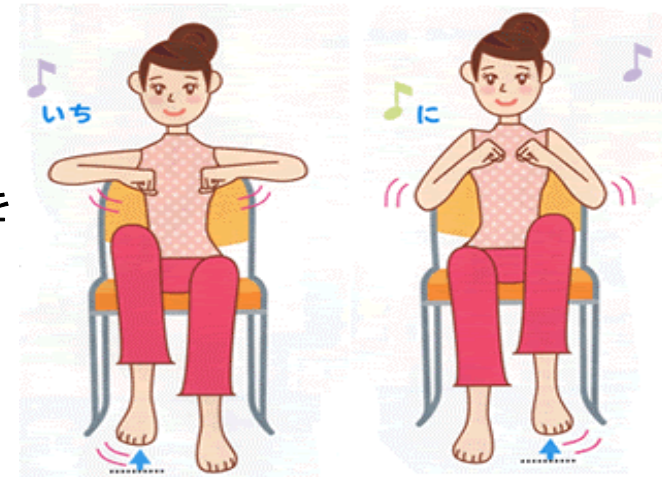
6・最も効果が高いのは、ワクチンの接種です。病院等の医療機関で受けることができますので可能な限り受けていただくことをお勧めします。

以上対策として参考にいただき、風邪やインフルエンザを未然に防いで長い冬を元気にお過ごしください。



これから冬に向けて、外出や体を動かす機会が少なくなりますね。お部屋の中でも積極的に体を動かせるよう、椅子に座ったままできる体操をご紹介します。

- I 1・ひじを曲げて真横に肩の高さまで上げ 手は肩の前に置く。肩はリラックスさせ 右足を上げる。
- 2・ひじを曲げたまま脇をしめる。肩甲骨を動かして肩甲骨周囲をほぐし、背筋を伸ばす。 右足を上げる。→1に戻る

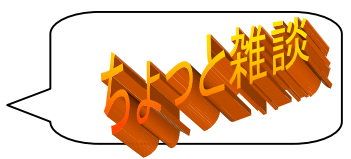


- II 1・ひじを肩の高さに上げて開き 手は「ゲー」の形にする。
- 2・人差し指と小指はピンと立て、中指と薬指は親指につけて ぎつねの形にする。→1に戻る 「ゲー・つまむ」と声を出すとタイミングがとりやすく、楽しくなります。



先日、ヘルパー同士でお話している時に何気なく出たこんな一言……

「ねえ、ザンギと唐揚げってどう違うの？」



ザンギって方言？唐揚げと竜田揚げの違いってなあに？

諸説ありますが、ザンギと唐揚げは同じものと言って差し支えないようです。

唐揚げの味付けは塩・コショウ、ザンギは北海道民好みの濃い味にするため、ニンニク・生姜醤油を加え小麦粉で揚げたものといいますが、各家庭ごとにそれぞれ違った味があるものらしいです。

また竜田揚げは、揚げる前に味をしみこませておくのと、はたふ粉が片栗粉という違いがあり、小麦粉と比べると、カリッとした食感になります。

ザンギは北海道発祥といわれていますが、一説によると中国語の「揚鳥」(ジャージー)がなまったもの(ジャージーは鳥をザンギリにして揚げたもの)ザンギリからザンギになったのかな？

ちなみに、タコの唐揚げは「たこザンギ」といいます。おつまみにいいですね。

