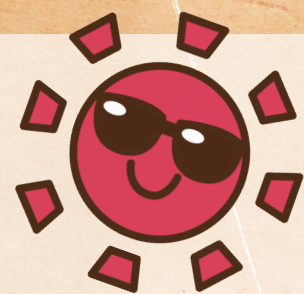


# 端山だより 84号



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  
<https://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



## 紫外線対策

業務部長 百目鬼 浩子

高齢者になると、皮膚の脂分が減り、弾力性も低下し薄くなります。  
また、皮膚の下の血管も少なくなるため、皮膚を守るための栄養も届きにくくなります。  
さらに、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。

紫外線には、3種類のものがあります。  
地上に到達するのが「UV-A」と「UV-B」で、「UV-C」はオゾン層で吸収されてしまうため、地上には到達しません。

### ・UV-B 紫外線

夏に強くなり、肌の奥までは届きませんが、エネルギーが強いため、肌を赤く炎症させたり、肌を黒くします。

### ・UV-A 紫外線

春に強くなり、エネルギーは弱いですが、肌の奥まで届くので、シワ、シミ、たるみをつくります。



解決策として、長袖の衣類だけでは、紫外線は防ぎきれませんので、帽子や日傘で日光を避けるようにしましょう。ただし、日光は骨を強くするのに大事なものですから、家に閉じこもらず、紫外線対策をしたうえで、短い時間でも日光に当たることも必要です。

## 春の食材

管理栄養士 佐々木 理恵

春が旬の食べ物には、新玉葱、筍、新じゃが、春キャベツ、鰯、初鰹などがあります。  
新玉葱は水分が多く、辛みが少ないので、生で食べることができます。辛みの成分である硫化アリルは血液をさらさらにする効果があります。筍はたんぱく質や食物繊維などの栄養が豊富です。

## ★春のレシピ★

### ★新玉葱のおかかせラダ（4人分）



新玉葱 1 ケ キリク  
クリームチーズ 2 ケ  
かつおパック 2P  
しょうゆ大 2 プチ  
トマト、レタス 適量

作り方：新玉葱は繊維に沿ってスライス、クリームチーズはサイコロにカット。お皿にレタスを敷き、新玉葱とチーズをのせ、上にかつおぶしをかけしょうゆを回しかける。プチトマトも飾ってでき上がり！

### ★春野菜の炒め物（4人分）



筍 1/6 春キャベツ 3～4 枚 人参 1/4 豚肉 300g  
塩こしょう 適量

作り方：茹でてあくを取った筍はスライス、キャベツはざく切り、人参はいちょう切りにする。フライパンに油を引き塩こしょうした豚肉を炒める。火が通ったら野菜も入れ、炒める。シンプルに塩こしょうで味をつけてでき上がり！

## 【寄付・寄贈】

赤尾 忍様 / 伊藤 誠一様 / 一般財団法人タ  
キイ財団様 / 岡部 好子様 / 株式会社朱常  
分店 代表取締役社長 西迺 直之様 / 貝川  
代三様 / 川西 馨様 / 京都水産協会 会長  
勝村 一夫様 / 京都青果教会 会長 内田 隆様

/ 京都福祉専門学校様 / 佐々木 理恵様 /  
中尾 正美様 / 若桐の会様

(期間)  
令和5年10月1日～令和6年3月31日

ありがとうございました。



『端山だより 84号』 発行日 令和6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 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員