なるざ 健康新聞

NO.70 平成 27 年 9 月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．健康茶のすすめ
2．便利な日常生活品の紹介

担当：窪田・北

健康茶のすすめ

蒸し暑さも少し和らぎ、そろそろ食欲の秋？？今回は、毎日口にするお茶について紹介したいと思います。そもそも昔の人は、“薬草”をお茶として飲む習慣がありました。病気知らずで、いつまでも健康に生きるための生活の知恵。成分や効能を理解して、自分に合ったお茶をぜひ見つけてください（^ ^）

	効果・効能	味	おいしい飲み方
杜仲茶	便秘改善 腎肝機能の向上 ダイエット	やや渋みがあるがクセは少ない	急須に茶葉と熱湯を入れて５分以上おく
黒豆茶	血液サラサラ アンチエイジング	ほんのりとした豆特有の甘さ	急須に大さじ１～２杯の黒豆茶を入れ、熱湯を注いで５分ほどおく
たんぽぽ茶	便秘改善 むくみ改善 利尿効果 解熱効果 肌荒れ改善	葉：独特の苦み 根：コーヒーのような苦みと香ばしさ	葉を使ったお茶は、ハーブティーのようにポットで抽出する 根を使ったお茶は、コーヒーのように焙煎して粗挽きの粉にしたものを、ペーパーフィルターで抽出する
はと麦茶	美肌 デトックス アトピー改善	麦茶に似たマイルドな味	やかんで５分ほど煮出す
緑茶	血中ｺﾚｽﾃﾛｰﾙを下げる 利尿効果 高血圧改善 リラックス効果	さわやかな渋み	急須にティースプーン２杯程の茶葉を入れ、70～80℃の湯を注いで１分ほど蒸らす
そば茶	高血圧改善 糖尿病予防 美肌	そば特有の香ばしい香り	急須にティースプーン２杯程の茶葉を入れ、熱湯を注いで１分ほど蒸らす

是非、毎日続けて飲んでみましょう！！

便利そうな日常生活品を紹介したいと思います♪

飲み物がこぼれない！！！？？？魔法の道具♪♪♪

ビタットマグ(Bitatto Mug)

コップをストローマグに変える魔法のフタです(笑)皆さんが使っているお気に入りのコップにかぶせるだけ。コップをひっくり返しても、ストローを挿しても水や飲料水がこぼれる事はありません。

ワオカップ(Wow Cup)

倒しても、逆さにしても中身がこぼれないのに、口をつければ360度どの方向からも飲める、魔法のようなコップです(笑)逆さにしても中身は出ませんが、上唇をシリコン部につけて吸うと、ドリンクが出てくる仕組みになっています。

どちらも赤ちゃんや子供用の商品ですが、手に力がなくコップを倒してしまう方やストローで飲み物を飲んでいる方など、使い方は人それぞれですが、介護用品としても使い勝手の良い物だと思い紹介しました。アカチャンホンポなどに売っていると思います。

話は変わって･･･

軽度認知障害ってご存知ですか？

軽度認知障害とはつまり、**認知症の予備軍**を指す言葉です。

軽度認知症障害は、認知機能が年相応といえない程度に低下している状態、
わかりやすく言うと「物忘れ」が出ることで、日常生活を送ることに支障が無い程度の状態を言います。健常とも認知症とも言えないグレーゾーンですね。そのため、軽度認知障害の段階で抑えることができれば、認知症になる方を減らすことができる可能性があるそうです。
高齢の方が増え、認知症は他人事では済まされない問題となっています。テレビ番組や本などで様々な認知症予防が紹介されているので、是非見て下さい。
ちなみに、テレビ番組で紹介されていた対応策としては、カマンベールチーズを食べることで認知症の予防につながるそうです。