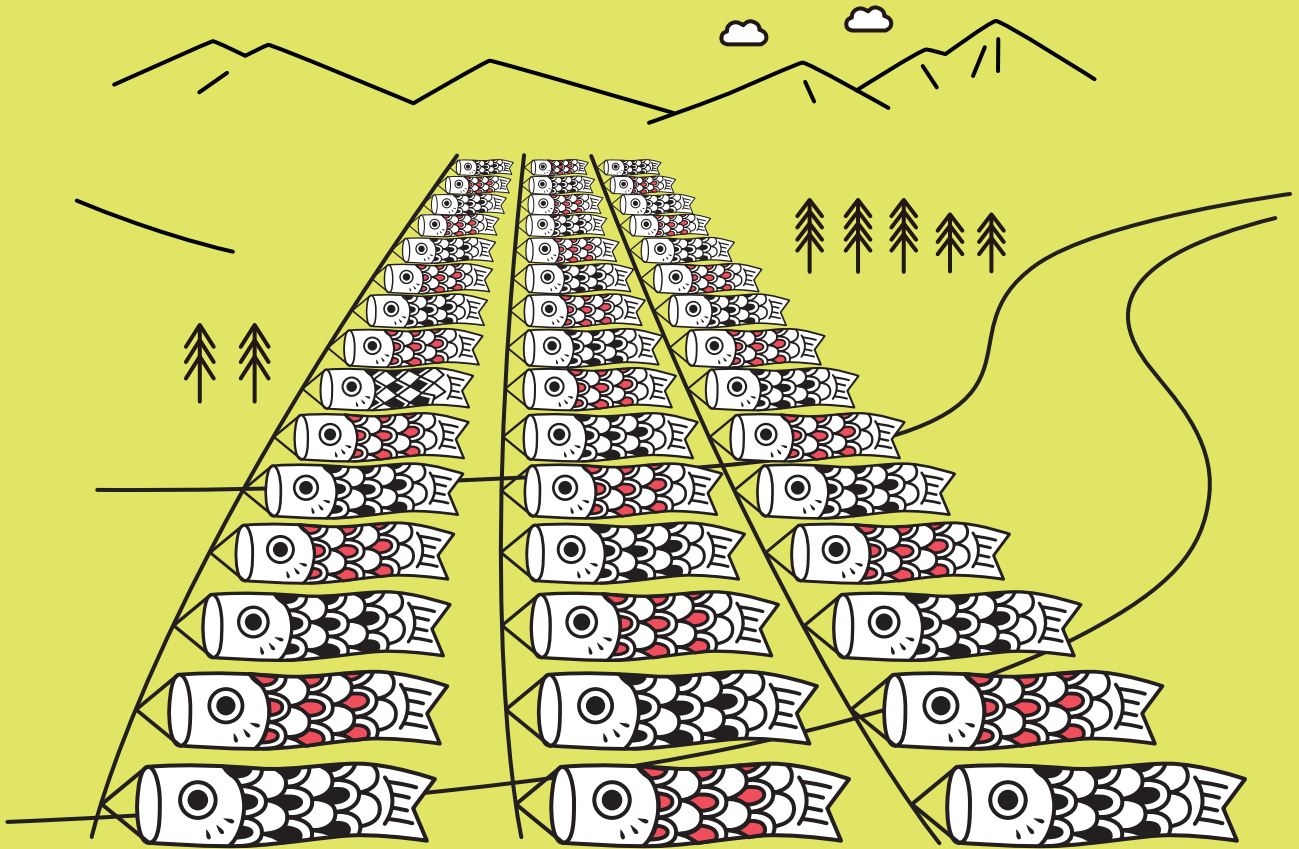


医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

hotline



心の健康
触れあいの旅

フローランテ宮崎

身体の健康
旬を食べよう

もずく

アットホームエクササイズ
ストレス対策

筋弛緩法

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

P.U サルバ安心Wフィット

Q.5月は鯉のぼりの季節。

たくさんの鯉のぼりが泳いでいます。
あれれっ、1匹だけ違う柄の鯉のぼりが…
見つけられるかな？

ヒント:色の違いではないよ！

(こたえは編集後記に)

触れあいの旅

四季を通じて花と緑に包まれる、 南国情緒あふれる都市緑化植物園。

フローランテ宮崎

目に鮮やかなグリーンの芝生。
四季の花々が、
ところ狭しと咲き誇っています。
10万球のチューリップが圧巻の、
春のセンセーション。
ランタンの灯がやさしく照らす、
夏の夕涼み。
秋の花壇は成熟した華やかさ。
豪華絢爛な光のアートが
南国の冬の夜空を焦がします。
遠く潮騒の響きを聞きながら、
太陽の恵みを浴びながらに浴びて、
身も心もすっかりフレッシュ。



花と緑たっぷりのイベントに
市民も観光客も癒される

フローランテ宮崎は、宮崎市の「花のまちづくり」事業推進の拠点として2000年4月、市東部の一ツ葉海岸沿いに広がる阿波岐原森林公園内にオープンしました。1年を通じて多くのイベントが開催され、市民の交流の場であるとともに観光客誘致に役買っています。隣接して「フェニックスシーガイアリゾート」があります。

同園の「春のフローラル祭」はすつかり

り市民に定着。10万球のチューリップは「ぴったりちゅうりっぷ」と言われる品種で、花色ごとに大きさまや草丈、咲く時期がぴったりとそろうそうです。その他、コチョウラン[※]、ランシキユラス、バラなど春を呼ぶ花々が来場者の目を楽ませています。

夏のイベント「みやざきグルメとラランタンナイト」では、花とランタンに囲まれ、宮崎自慢の味覚が堪能できます。昨夏は「全国グルメ博」が同時開催されました。

※宮崎市はコチョウランの産地

すつかり南国の風物詩
冬の夜空を彩るイルミネーション

「秋のフローラル祭」も魅力いっぱい。サルビアやコスモス、マリーゴールドなど秋の草花が、園内を秋色に染めます。フラダンスショーやハロウィンイベントも行われます。
冬のイベントの目玉は「イルミネーションフラワーガーデン ひかりのはなぞの」。100万球の光が織りなすライトショーは、他県からも観光客が押し寄せるぐらいで、宮崎の風物詩となっています。



①フェニックス・シーガイア・リゾートの中核、シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート。45階建、高さ154mの高層ホテルは宮崎のランドマーク。②日本初の生態飼育動物園、宮崎市フェニックス自然動物園。約115種、1400点の動物を展示。フラミンゴショーは有名。③南国ムード満点の青島ビーチ。近くに「鬼の洗濯岩」(天然記念物)で有名な青島があります。マリンスポーツの拠点。④イザナミコトとイザナミコトを祀る江田神社。近くにイザナギがみそぎをした「みそぎ池」があり、多くの神様生誕の地として知られています。⑤宮崎の郷土菓子から全国区スイーツとなった「チーズ饅頭」。植物性のヘルシーさが女性に人気。

Miyazaki

南国情緒と神話イメージが交差する
スピリチュアルリゾート

フローランテ宮崎がある県立阿波岐原森林公園は、リゾート法第1号指定を受けて整備されてきた地域。遊歩道やパークウェイが造られ、民間施設シーガイアがオープン、国際的施設もできました。古事記の舞台、一ツ葉海岸の松林の中にあり、江田神社は有数のパワースポットとして有名です。かつて新婚旅行のメッカと言われた青島も健在、南国情緒と神話ムードが満喫できます。

●写真提供：公益社団法人宮崎市観光協会



アクセス

- ▶ JR宮崎駅から
・路線バス(宮崎交通)～
フローランテ宮崎行き(終点/約25分)
・タクシー(約10分)
- ▶ 宮崎自動車道・宮崎IC～
一ツ葉有料道路南線経由(約15分)
- ▶ 宮崎空港～一ツ葉有料道路南線経由(約25分)

フローランテ宮崎

住所：〒880-0836宮崎市山崎町浜山414-16
TEL：0985-23-1510
URL：<http://www.florante.or.jp/>

開園日、入園料、イベントなどの詳細についてはホームページで確認してください。

●取材協力・写真提供：宮崎市フェニックス自然動物園管理株式会社



花と緑の講座や
ガーデニング教室
が行われている。



芝生広場上空に展開される空中イルミネーション。壮観!

フェニックスとチューリップ。南国情緒いっぱいの春の園内。



もずくとそら豆と海老のかき揚げ

材料(2人分)

生もずく	100g
そら豆	8個(30g)
むき海老(中)	4尾(45g)
天ぷら粉	大さじ4
水	大さじ2~4 (もずくの水分量によって調整します)
油	適量
藻塩など好みの塩	

- 1 生もずくはざっと洗い、食べやすいように切っておく。
- 2 そら豆は皮をむき、2つに切る。海老は3等分に切っておく。
- 3 (1)をボールに入れ、天ぷら粉と水を入れよく混ぜる。(2)を加える。
- 4 180度に熱した油に、大きめのスプーンで(3)をそっとすくい入れて3~4分揚げます。
- 5 藻塩などを軽くつけていただきます。

ワンポイント

もずくはよく水を切り、生地がやわらかくなり過ぎないように!



もずくと卵のお吸い物

シャキシャキした食感の、素材を活かしたスープ

材料(4人分)

生もずく	80g	薄口醤油	小さじ1
だし汁	3カップ	卵	2個
塩	小さじ1/2弱	細ねぎ	適宜

- 1 生もずくは軽く洗って海水塩を取り除いておく。
- 2 鍋にだし汁を温め、(1)を加える。塩、薄口醤油を入れ、味を整える。
- 3 (2)を沸騰させ、溶いた卵を細く流し入れる。器に入れ、細ねぎをトッピング。

ワンポイント

もずく本来の味、色を活かすために味付けは軽めに!

旬を食べよう

本日の食卓

もずくとそら豆と海老のかき揚げ



磯の香りが広がる
彩りあざやかなかき揚げ

もずくの旬は4~6月。もずく酢など、加工されて一年中販売されているので、旬?と言われてもピンと来ないかもしれません。もずくは8~11月にかけて種付けされ、4~6月に成長し、収穫されます。夏になると枯れてしまいう一年生植物です。またこの時期には天然もの(活もずく)も出回ります。

もずくは冷凍しても風味や栄養価がほとんど変わらないため、収穫されるときすぐ冷凍保存されます。それを解凍したものが「生もずく」。味付けはされていません。磯の香りと強い食感があり、海水塩を洗い流すだけで簡単に調理できます。もずくの90%以上が沖縄県産。沖縄では毎年4月第3日曜日を「もずくの日」として、県内各地でいろいろな催しが行われます。

酢の物で食べられるのが多いもずくですが、本場沖縄では昔からいろいろなもずく料理が作られてきました。定番の一つが「もずくの天ぷら」。これにグリーン(そら豆)と赤(海老)の彩りを添えて、かき揚げ風に揚げてみました。磯の香りがほのかに食卓に漂います。

もずく美容・ダイエットパワー

もずくは低カロリー(100gあたり6kcal)で、水溶性食物繊維を多く含んでいます。その一つフコイダンには、腸内環境を整え食後の血糖値上昇を抑制する働きがあります。高抗酸化力があるので美肌効果も期待できます。また胃の中のピロリ菌の活性を抑え、ストレス性胃炎や胃潰瘍予防に



も効果的。さらに、豊富に含まれるフコキサンチンは内臓脂肪を燃やし、肥満対策に役立つといわれています。ミネラルも多く、まさにいいことずくめの美容健康ダイエット食品がもずく。食事の最初に食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えてくれます。



監修・料理
小菅 陽子 先生

料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演他アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。



高機能(PUサルバ安心Wフィット)は、そんな紙おむつユーザーの不安を解消してくれます。

テープ止めタイプ(紙おむつ)のモレにくいあて方は? テープ止めタイプ(紙おむつ)のモレにくいあて方は? 高機能(PUサルバ安心Wフィット)は、そんな紙おむつユーザーの不安を解消してくれます。

Wフィット構造がすき間をびったり埋めてモレをしっかりブロック!
(安心Wフィット)は、2層になった吸収体がすき間をびったり埋め、モレをしっかりブロックします。スキンケアを考えたpHコントロールパルプを採用。素肌と同じ弱酸性素材の吸収体は、お肌にやさしく、また抗菌・消臭効果を持つすぐれもの。何度でもつけはずしが可能な面ファスナーテープとモレにくいテープの止め方を誘導する「あてナビテープ」を新採用することであてやすさとモレにくさがさらに進化。また高機能の(安心Wフィット)高吸収テープは、吸収量が通常の約2倍もあるのでパッドを入れずに安心して使えます。テープタイプ単体で使用することでおむつの温度上昇を抑え、ムレを防止し、紙おむつだけで長時間安心して使用できます。サイズもそろいました。

P.U.サルバ安心Wフィット



- Sサイズ【34枚入】ヒップサイズ:50~75cm
 - S~Mサイズ【32枚入】ヒップサイズ:60~85cm
 - Mサイズ【30枚入】ヒップサイズ:70~95cm
 - M~Lサイズ【28枚入】ヒップサイズ:80~110cm
 - Lサイズ【26枚入】ヒップサイズ:90~125cm
- 医療費控除対象品



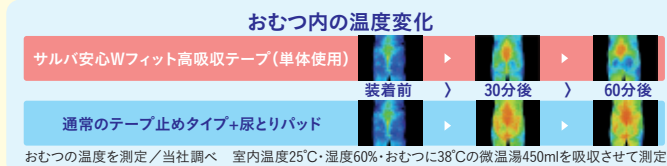
お肌ケアを考えた pHコントロールパルプの吸収ポリマー

弱酸性素材、抗菌・消臭効果*を發揮
※JHPIAが定める抗菌自主基準をクリア/消臭はアンモニアに対するもの

P.U.サルバ安心Wフィット高吸収テープ止めタイプ



- S~Mサイズ【32枚入】ヒップサイズ:60~85cm
 - Mサイズ【30枚入】ヒップサイズ:70~95cm
 - M~Lサイズ【28枚入】ヒップサイズ:80~110cm
 - Lサイズ【26枚入】ヒップサイズ:90~125cm
- 医療費控除対象品



吸収量は約2倍(当社通常品に対して)
●飽和吸収量 2000ml ((一社)日本衛生材料工業連合会の試験方法による測定)
●実質吸収量 1200ml (当社試験方法による測定)

PICK UP! 「第12回としまMONOづくりメッセ」に出展しました。

第12回を迎えた豊島区の産業見本市「としまMONOづくりメッセ」。今回は100社・団体が出展をし、大盛況のうちに無事終了いたしました。お客様から「いつも使ってますよ!」との嬉しい声を頂き、こちらとしても励みになる有意義な展示会となりました。また、社会科見学で来た地元の小学生に、手品と称して紙おむつに使用されている吸収性ポリマーで水が消えるマジックを披露。驚いた様子で楽しみながら吸水実験をしてくださいました。



【表紙クイズのこたえ:左の列 前から7番目】

編集後記

新年度が始まり早一か月。新しい生活にも徐々に慣れてきたのではないのでしょうか。5月から新年号「令和」となりました。心機一転、新しいことにチャレンジしてみるのも良いですね。

医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

サルバテープ止めタイプでらくらく介護
あてやすく、モレにくい(安心Wフィット)
パッドを入れずに長時間安心の
(安心Wフィット)高吸収テープ

アットホームエクササイズ

RELAXATION for Healthy Life

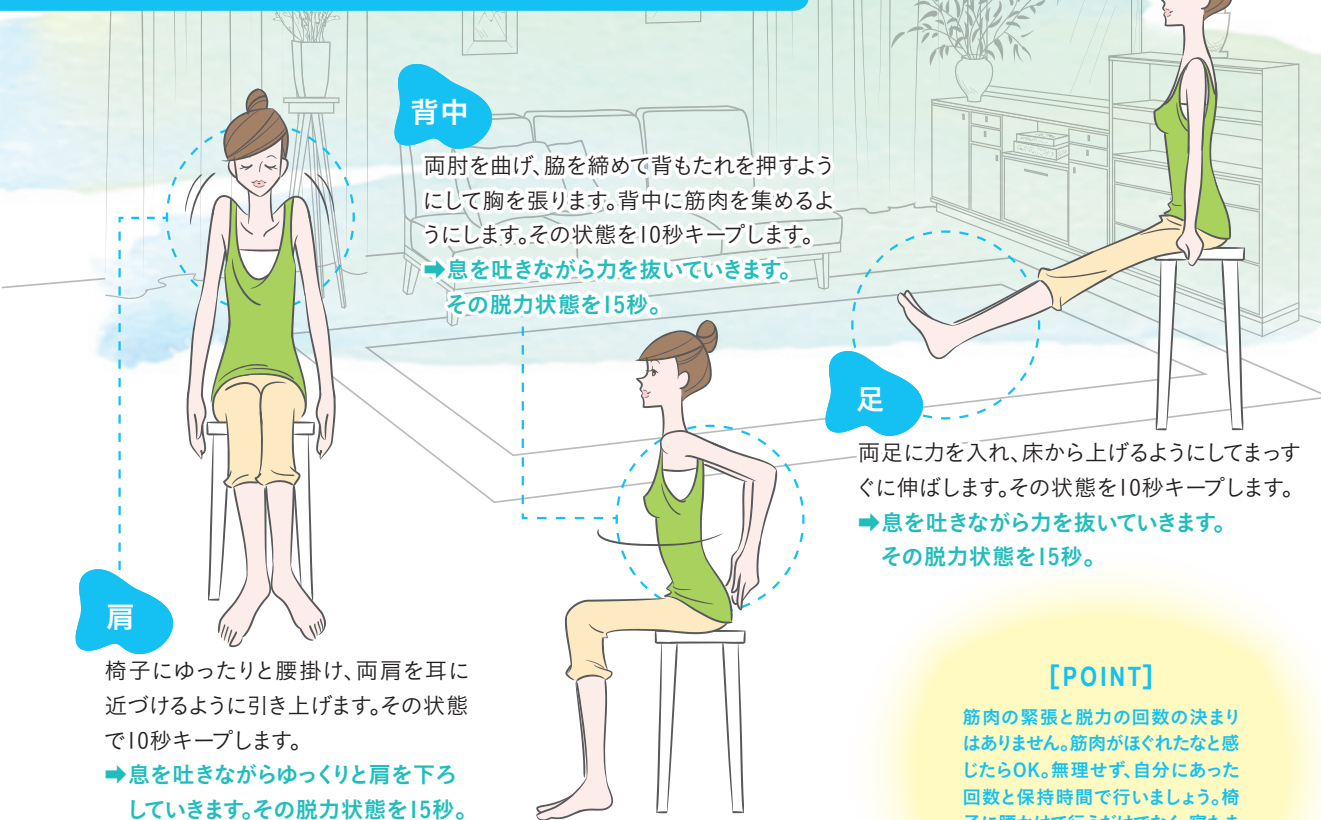
お家でも職場でもできるアットホームエクササイズ。無理をしない自分なりの方法で、その日の疲れはその日のうちにオフ。すっきりリフレッシュして明日に備えましょう。

LESSON 01

ストレス対策
筋弛緩法

筋肉を一度緊張させ、その後脱力して筋肉の緊張をほぐすリラクゼーション法

ストレスとは、外からの刺激によって心身が緊張状態になること。本来私たちの身体は、外部からの刺激に対して身体を守ろうとして反応します。このとき起こる緊張症状がストレスです。適度なストレスは集中力を高め、生活にハリを与えてくれます。しかしストレス過多になると、自律神経が乱れ、「眠れない」「胃腸の調子が悪い」「だるい」など、さまざまな症状を引き起こします。そうならないために早めの対処を! 日頃からストレス過多にならないための自分なりのストレス解消法を身につけましょう。



[POINT]

筋肉の緊張と脱力の回数の決まりはありません。筋肉がほぐれたと感じたらOK。無理せず、自分にあった回数と保持時間で行いましょう。椅子に腰かけて行うだけでなく、寝たままでも、床に座ったままでもできます。

ワンランクアップ

「ちょっと筋肉が張っているな」と感じた時、腕、肩、足等を意識的にゆるらせることで筋肉の緊張を和らげることができます。このバイブレーション法(ゆらゆらリラックス法)はどこでもできる簡単リラクゼーション法。就寝前に行うと安眠にもつながります。筋弛緩法と組み合わせることでよりストレス解消に効果があります。身体の緊張を緩めることで、脳の緊張も緩和されます。



監修 上月 篤子 先生
フィットネスインストラクターの育成・研修、企業における健康増進事業の企画、および運営を行っている。フィットネスクラブ、企業、専門学校、温浴施設等幅広いフィールドで活動中。アメリカスポーツ医学協会認定ヘルスフィットネススペシャリスト。(株)ボディムーブス代表。

腰が痛えと、
火消しもできねえ。

用心必須
再発痛



巻いて、腰痛対策。

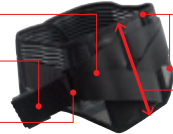
お仕事や運転時、再発が心配な方に
白十字の「腰ガードベルト」

【5大商品特長】

背面のクロスベルトが、
腰椎を強力にホールド

腹圧コントロールベルトで、
ズレを防止

滑車の原理で、
弱い力でもキュッと引き締め



ダブルメッシュで、
ムレにくい

動きやすい
スリムサイズ
(幅17.5cm)

S-M(65~90cm) L-LL(85~110cm) LL-XL(95~130cm)の3サイズ

具合にあわせてこんなタイプも

急な痛み、
安静が必要なとき

「腰ガード
コルセット」

幅22.5cmの
ワイドサイズで
しっかり固定

S-M(65~90cm)
L-LL(85~110cm)
LL-XL(95~130cm)
の3サイズ



ニッポンの腰痛に。

※お求めは、ドラッグストア・薬局・薬店で。



商品に関する
お問い合わせ

白十字お客様相談室
0120-01-8910
(9:00~17:00 土・日・祝日を除く)

腰痛対策の知識、商品情報が満載！
ベルト・サポーターポータルサイト開設

