

## \*\* からだいきいき健康レシピ \*\*

### <ゴーヤの肉詰め>

#### 材料(2人分)

・ゴーヤ 1本 ・豚ひき肉 150g ・玉ねぎ 150g ・しょうが 5g  
・しょうゆ 小さじ1 ・鶏がらスープの素 小さじ1/2 ・塩 小さじ1/4  
・片栗粉 適量 ・水 200cc ・鶏がらスープの素 小さじ2 ・ごま油 大さじ1

#### 作り方

- ① ゴーヤは1~1.5cmの輪切りにして、種とワタをくり抜く。
- ② 豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎとしょうがを混ぜ合わせ、しょうゆ、鶏がらスープの素、塩で下味をつける。
- ③ ①のゴーヤをくり抜いた内側に片栗粉をまぶし、②を詰める。
- ④ 鍋にごま油を熱し、③を並べて両面を焼く。  
焼き色がついたら水と鶏がらスープの素を加え、  
ゴーヤがやわらかくなり水分がなくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

ゴーヤは、夏バテ防止食材として有名ですが、ほかにも、ビタミンCが豊富な上、脂肪の燃焼を促し、肥満や高脂血症の改善にも効果があります。



## \*\* <脳トレについて> \*\*

脳の老化や認知症の予防などに効果的な脳のトレーニング、略して「脳トレ」と呼ばれることが多いと思います。この「脳トレ」、気が向いたときだけでなく、**毎日行った方がいい**ということをご存知でしょうか？  
知ってはいるけど…いろいろ買いそろえるのは大変…かもしれませんね。

今回は家にあるものを使ってできる簡単脳トレを2つご紹介します。

#### ●一人でできるもの

実は利き手と逆の手を使うことでも脳トレになるんです。  
たとえば、右手が利き手の方は、**あえて左手で** カバンを持ったり、スマホを使ってみてください。お箸で小さなものをつかむ練習もいいかもしれません。

そのほかにも、新聞の音読・折り紙・塗り絵などもおすすめです。

#### ●複数で可能な方は、

1週間以内の買物で受け取ったレシートを用意し、クイズ形式で出題するという方法もあります。  
ポイントは、ある程度品物を絞り込んで質問すること。

月曜日にスーパーで買ったお野菜は？ 水曜日に卵をかったスーパーは？  
といった聞き方をすると、記憶の引き出しが開きやすくなるそうです。

カードゲーム(トランプ)などもおすすめです。

様々な脳トレが紹介されている昨今ですが、難しい問題より単純な問題をストレスなく続けることが効果的だそうですよ。皆様も空いた時間を活用してぜひチャレンジしてみてください。

#### ・・・編集後記・・・

巻頭でもありましたが令和最初の夏になります。  
冷夏？・猛暑？・平年並み？…いろいろな予報で対応が難しくなりそうな予感がいたしますが  
夏といえば熱中症。水分不足には十分気を付けましょう。

次回発行は、令和元年 10月15日の予定です。

<広報委員:迫田>



医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712

<http://jikeikai.net>



## \*\* 夏だからこそ・・・ \*\*

元号が「令和」に変わり、はじめての夏がやってきました。

ムシムシと湿気もありながら、肌に文句を言わんばかりにジリジリと照らされる日々です。どんなに祈っても、暑い夏を過ぎないと秋は来ないので、この際、徹底的に夏を楽しみましょう！！

暑すぎるのであれば、涼しくして、身体が少しヒヤッとする冷そうめんをツルツといかがでしょう。海水に足を浸してみたり、お風呂上りの冷たい1杯！何事にも限度はありますが、心が「美味しい」「気持ちいい」「楽しい」と心底思う事で、身体も元気になります。

暑い夏だからこそ、大いに楽しんで乗り切りましょう。鹿児島の夏を、鹿児島の地でたっぷり堪能しましょう♪

**\*\* 事業所紹介 \*\***

**物療室（土橋病院外来 理学療法室）**  
**099-257-5712 担当：上川路**

土橋病院外来 理学療法室では、医療保険によるマッサージ（あん摩・指圧を含む）、鍼治療、電気治療を行っています。患者様それぞれの症状に応じた治療を行い、痛みの緩和、機能の回復に努めています。施術を希望される際は、土橋病院外来までお問い合わせください。



**事務部門 099-257-5712 担当：西川**

医療法人 慈恵会の事務部門です。受付業務から電話対応など、皆様と最初に接する大事な部署だと思って頑張っています。事務的な事でご不明な点がございましたらお気軽にお尋ね下さい。これからもみなで力をあわせていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



**慈恵会つれづれ日記**

「心機一転」

ある日、5歳の娘が「下の歯が痛い」と言い、見てみると少しグラグラしている事に気がつきました。

「大人の歯に変わるんだよ」と教えると、とても嬉しそうにしている、この子もこんなに大きくなったんだと感慨深くなりました。

改元し「令和」時代となりました。

私自身異動で病棟勤務からデイケア勤務となり、日々の業務に追われていますがご利用者様との毎日のコミュニケーションが楽しく思っています。

今までと違う部署での毎日は、まだまだ分からない事もあり大変に思いますが、今後の楽しそうな事を考えながら日々を送っていきたいなと思っています。まさに「心機一転」です。「令和」の時代はどんな事が待っているのでしょうか。楽しみですね。

通所リハビリテーション

田之上 茉莉子

**\*\* 医療法人慈恵会 行事報告 \*\***

**小規模多機能ホーム武町**

小規模多機能ホーム武町では、6月中旬に鹿児島市本港新町にある「いおワールドかごしま水族館」へ外出をしてきました。

大きな水槽で泳ぐたくさんの魚やイルカショーを間近でゆっくり見ることができ、皆様、とても楽しまれておりました。

これからも様々な外出を計画し、楽しい思い出を皆様とたくさん作っていきたいと思います。



**\*\* 慈恵会 職員紹介 \*\***



◆リハビリテーション部  
 ◆氏名 西野 友樹  
 2月に入職しました。  
 利用者様のADLの維持、向上を目標に業務に取り組んでいます。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。



◆デイケア  
 ◆氏名 山住 佳子  
 12月に入職しました。  
 実務者研修を卒業して入職しました。一日も早く仕事に慣れるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



◆サロンドプランタン  
 ◆氏名 東元 みすず  
 12月に入職しました。  
 一日一日利用者様との時間を大切に「デイサービスに来て良かった」「またお話ししたい」と良い刺激になるような環境を作れるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

**\*\* 豆知識 \*\***

**～夏の虫にご用心～**

夏は虫刺されが多くなる季節です。厚さで肌を露出しがちになりますし、体温も高めで汗ばむ皮膚は、多くの虫が狙っています。今回はいろんな虫への簡単な対処法や予防策を調べてみました。よく知られているのは蚊、ノミ、ダニ、アブ等です。これらは人の地を吸う際に出す唾液の中の物質で痒みを引き起こすといわれています。刺された所が赤くなり、痒いだけでなく、痛みや水ぶくれが出来る事もあります。特に子供さんは掻いてバイ菌が傷に付いて広がってしまう「とびひ」になる事も多いのです。予防としては、肌を露出しすぎない事、虫よけスプレーも効果的です。虫に刺されたら、しこりが消えるまでしっかり軟膏を塗りましょう。蜂に刺されてしまったら、局所的な症状なら冷やして病院へ、重篤な症状なら迷わず救急車です。また、公園の木之下や洗濯物にいたりする蛾の幼虫では、強めのステロイドを塗ります。洗濯物に毒針毛が付着しているのを気付かずにそれを着用してしまうと、次の日に痛痒い赤いプツプツができてびっくりする事もありますので、慌てずしっかり対処しましょう。

