

からだいきいき健康レシピ

〈茄子と豚バラのポン酢炒め〉

材料(2人分)

・豚バラ肉(薄切り) 200g ・茄子 4本 ・赤唐辛子 1/3本
・小ねぎ 1本 ・ポン酢 大さじ1と1/2 ・ごま油 大さじ1

作り方

- ① 豚バラ肉はひと口大に切り、ナスは乱切りにする。
赤唐辛子は種を取り除いて輪切りに、小ねぎは刻む。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。
色が変わったら茄子を加え、焼き色が付いたら、
赤唐辛子、ポン酢を加えて炒め合わせる。
最後に小ねぎをちらす。

ナスに含まれるナスニンという成分は、身体に有害な活性酸素の発生を抑制する抗酸化作用があるとされています。



<介護予防>

今年度は新型コロナウイルスに流行による外出自粛などもあり、運動や外出などが思うようにできず、心と体のケアが難しい日々が続いています。

家に閉じこもり一日中家でテレビを見ている、場合によっては食事も抜いてしまうなど『生活不活性』にならないように注意しましょう。

自宅でできる生活不活性対策

○座っている(動かない)時間を減らしましょう。

座ったり、立ったりすることも大切です。
テレビのCM中に足ふみをするなど、少しの時間でも頑張りましょう。

○日の当たるところで出来るだけ過ごしましょう。

体や心のケアのために明るい場所で過ごす環境を整えていくことも大切です。

○日々の食事で栄養をしっかり取りましょう。

今のこの時期だからこそ、バランスよく食事をとり、
しっかりとした体調管理が出来るようにしていきましょう。

○お口の中を清潔に保ちましょう。

毎食後、寝る前歯磨きを行いましょう。



.. 編集後記 ..

新型コロナウイルスの流行により、マスクの着用が求められて久しいですが、気温や湿度の高い中でのマスク着用は熱中症リスクが高まるため、身体的距離が確保できる屋外などでは適時マスクを外すように厚労省と環境省が共同で呼びかけているようです。

(令和2年度熱中症予防行動)

早い終息を願いつつ、早く以前に近い生活に戻れればと願っています。

次回発行は、令和2年10月15日の予定です。

<広報委員:グループホーム 福山>



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>



JIKEIKAI

阿久根大川海岸線



コロナに負けず、夏バテにも負けず

いよいよ夏本番!!がやってきます。今年は年明けから新型コロナウイルスの影響を受け、どんよりとした日々が続いてきました。

完全終息へはまだまだ課題も多いですが、少しずつ明るい話題も増え、徐々に以前の生活へ戻りつつあります。

新しい生活様式を取り入れ、暑さやストレスに負けない生活をめざしていきましょう。

《生活不活性対策のコツ》

・介護予防のコーナーに掲載しております。

《体力アップ・夏バテ対策のコツ》

・健康レシピ、豆知識のコーナーに掲載しております。

ご参考までに♪...

事業所紹介

ヘルパーステーション城西

099-206-5156

ヘルパーステーション城西では、介護保険制度を利用し利用者様が住み慣れた地域で、その方らしく生活が送れるよう自宅へ訪問して各種サービスを提供させていただきます。

介護保険外のサービスも提供しており、自費での支援のご利用も可能となっておりますので、お気軽に相談して頂けたらと思います。

職員一同、心よりお待ちしております。



ケアガーデン薬師(デイサービス)

099-256-8810

午前中にプールでの水中歩行訓練を行い、午後から、座って安心して取り組める座位訓練体操を毎回行っています。(自宅にて、おひとりでも取り組める内容になっています)

プール内では浮力もあり、膝や腰の関節に痛みがある方でも痛みが軽減した中で運動に取り組むことができます。

今まで痛みがあり、あまり運動の機会が持てなかった方や関節に負担が掛けられない方等、運動を始めるきっかけにいかがですか？

運動をメインで行っています!



「梅雨」 慈恵会つれづれ日記

先日、鹿児島もとうとう梅雨入りが発表されました。雨が降る日が多く、湿度が高く、蒸し暑い日々が続いております。

デイの送迎中、道路の脇に紫陽花が咲いているのを見つけ、ご利用者様と「紫陽花の花言葉ってなんだろう」という話になり、調べてみました。花言葉は「移り気」「無常」です。意味は、紫陽花の花の色が時期によって変化することからつけられたといわれ、「青」辛抱強い愛情、「ピンク」元気な女性、「白」寛容」と素敵な意味が込められていました。

梅雨の時期は食中毒が気になりますよね。お酢には殺菌効果が高いと本に書いてあります。お酢、弁当箱におかずを詰める前にお酢でさっと拭いたお酢、お米を炊く時にお酢を混ぜておくと傷みにくくなるそうです。

(お米2合に対し、大さじ1弱)

最後に「梅干し」には強い抗菌力があり、疲労回復に効果があるとされています。疲れた体にいい「梅干し」を食べ、梅雨を乗り越えていきましょう。

小規模多機能ホーム武町 東

慈恵会 新人職員紹介

- ◆ケアプラン相談センター城西
- ◆白石 豊 (介護支援専門員)

6月1日に入職しました。利用者様の声に耳を傾けながら、精いっぱい業務に取り組んでまいります。

よろしくお願いいたします。



- ◆外来事務
- ◆久保田 舞 (事務職)

出身 鹿児島県
マイブーム
・ウインドウショッピング
・アプリゲーム

5月28日に入職しました。
・早く仕事に慣れて頑張っていきたいです。



よろしくお祈りします



- ◆ケアプラン相談センター城西
- ◆内田 ルミ (介護支援専門員)

出身 神奈川県
趣味 料理、掃除、子育て(家事全般)

6月1日に入職しました。今年介護支援専門員登録を受けたばかりです。まだ右も左も分からない状態ですが、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

** 豆知識 **

☆「土用」に食べたい「う」のつく食べ物☆

来る7月21日は土用の丑の日です。古くから土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するものでした。「う」のつくものは鰻以外でも良いですが、もちろん全てが同じ効能ではありません。そこで「う」のつく主な食べ物をあげてみました。

◎うし.....胃腸を養う/体力をつける

牛=丑=土畜とも呼ばれ、脾胃を養うとされ、胃腸が疲れているときに食べると良い食材の一つ。特に脂身の少ない赤身のものをさっぱりとした調理法でいただきましょう。

◎うなぎ.....胃腸を養う/体力をつける/痔を防ぐ

タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などを豊富に含んでいるため、夏バテ防止や食欲不振の解消につながります。



◎うり.....体内の余分な熱や水分を追い出す

きゅうり、ゴーヤ、すいか、メロンなど、熱中症を予防し、体を潤します。利尿作用もあります。

◎うめぼし...食欲増進/のどの渴きに効く/解毒作用

クエン酸による疲労回復や食欲増進に効果があります。



◎うどん...消化促進/お腹を温める

温かいうどんは米よりも消化が早いので、消化力が落ちて食べやすいですが、しっかりと噛むようにしましょう。タンパク質や野菜なども一緒に食べるようにすれば夏バテ予防としては完璧です。

暑さはこれからが本番。夏バテに負けない体づくりのために、「う」のつく食べ物で英気を養いましょう。