

＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

<大根のミルクスープ>

○材料 (2人分)

- ・大根 6~7cm ・じゃがいも 1個 ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個 ・ベーコン 2枚 ・牛乳 150ml
- ・バター 10g ・顆粒スープの素 小さじ2
- ・水 200ml ・塩こしょう 少々 ・パセリ 少々



○作り方

1. 大根、じゃがいも、人参は皮をおき、1~1.5cmの角切りにして電子レンジで2~3分加熱する(電子レンジは600wの場合)。玉ねぎは粗いみじん切り、ベーコンは幅1cmに切る。
2. 鍋にバターを中火で熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら大根、じゃがいも、人参を炒め合わせる。
3. 全体に炒め合わせたら、顆粒スープの素、水を加えて煮立ったら、ふきこぼれない位の火加減で7~8分煮る。牛乳を加えて、煮立つ直前に火を止め、塩こしょうで味を調える。器に注ぎ、パセリを振る。

○大根の特徴

大根にはでんぷんの消化酵素である、ジアスターゼ(アミラーゼ)が多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれています。これらは食物の消化を助けるとともに、腸の働きを整えてくれる効果があります。

＊ ＊介護予防情報＊ ＊

「指(あるいは手)は第二の脳と呼ばれています。指や手を使うと認知症の予防になる」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。指や手を使った体操は、準備もなく、ちょっとした時間にできるので、脳を活性化させる指体操をご紹介します。

・親指グーパー体操

これは、親指を他の指の内側にいれたグーと、他の指の外側に出したグーの形の組み合わせを利用した体操です。

- 1、両手同時に、親指を入れたグー、親指を外に出したグーを交互に作る。
- 2、右手と左手で異なるグーの形を作り、握り直すごとにグーの形を入れ替える。



手全体を使うので、血行もよくなります!

・・・編集後記・・・

明けましておめでとうございます。
コロナの一日も早い収束を願いつつ、急ぎすぎず着実に前に進めるよう職員一丸となり安心したサービス提供してまいります。寒さに負けずに一日一日を楽しく元気にお過ごし下さい。
どうぞ今年も職員一同宜しくお祝い致します。

次回発行は、令和2年 4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>



＊年頭のご挨拶＊

居宅介護支援事業所 ケアプラン相談センター城西 重留くみ子

新年あけましておめでとうございます。

この「新年」とは、『新しい年の始め』という意味があるようです。また、年齢のひとつに「数え年」がありますが、これは年始から年末までの1年間という時間をひとつと考え、『1年ごとに一つの命を頂き歳を重ねる』という事のように。そして、正月の「あけましておめでとう」とは、正月という新たな年にご先祖様をお迎えする事ができて『おめでたい』という意味もあるようです。

新たな1年をこうして迎える事ができ、今年のどんなにか楽しい、またドキドキさせられる年になるかを期待しながら、大切なこの年も、私ども医療法人慈恵会の全職員で誠心誠意、尽力して参ります。

本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。

**** 事業所紹介 ****

城西ナーシングホーム通所リハビリテーション(デイケア)

担当 脇 TEL099-258-9180

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の指導の下、それぞれのご利用者様のご要望や課題に応じたりハビリを提供しています。幅広い要介護度に応じ、ご自宅でお元気で過ごす為のお手伝いをさせて頂いています。施設見学や体験ご利用も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



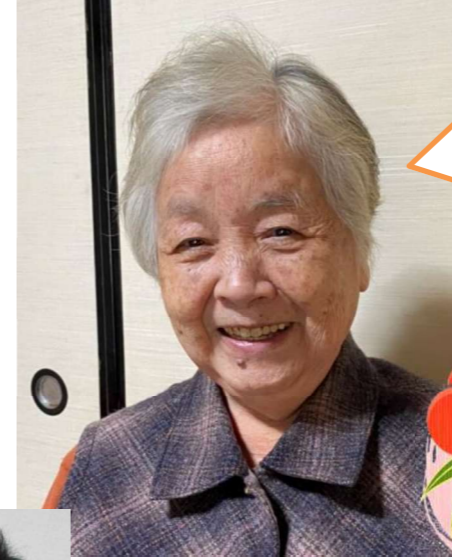
ケアガーデン薬師カサブランカ(認知症対応型通所介護)

担当 古城 TEL099-256-8810

「認知症の症状があっても自分らしく生活したい。」家にいるような雰囲気の中で楽しい一日を過ごし、お世話や介護、機能訓練などを行うことを目的とし、安心していただけるサービスを心掛けています。コロナ禍の中、施設内での取り組みが中心となっておりますが、落ち着いたら楽しい外出ができるように、脳活性や体操をして力を蓄えておきませんか?!



**** 丑年の年男・年女をご紹介します。新年の抱負 ****



義母、主人、子供たちもずっとお世話になってきた土橋病院。今は私が一番お世話になっています。昨年は膝を手術し、不安な時期もありましたが、「自分の足で歩きたい!」を実現できました。今年は、「以前のようにクロールで泳ぎたい!」を達成できるようにリハビリ頑張ります!!

トレーニングデイ・悠 茂谷啓子様



ご利用様が安心して楽しく生活をおくって頂けるよう精一杯頑張っていきたいと思います!

渡口 慎也 35歳
(介護老人保健施設 城西ナーシングホーム)



今年も健康で楽しく過ごして生きたいです!!

城西ナーシングホーム
有馬正博様

素敵なコメントありがとうございました

**** 豆知識 ****

《免疫力を高めて身体を守る方法について》

◎質のよい睡眠をとる

睡眠中は、昼間に発生した活性酸素を除去してくれる成長ホルモンやメラトニンが分泌される大事な時間です。活性酸素はある程度の量であれば免疫細胞の活動をサポートしてくれますが、増えすぎると、逆に正常な細胞を攻撃して免疫力を低下させてしまいます。なるべく早く床に就き、この時間帯にしっかり眠れるよう、体のリズムや睡眠環境を整えて行きましょう。

◎バランスのよい食事

体内にあるリンパ球系の免疫細胞の約7割は、腸に集まっています。従って、多くの免疫細胞が働くためには、腸内環境をつねに良好な状態にしておかなければなりません。腸内環境をよくするためには、善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。バランスの良い食事を心がけ、栄養状態を良くしていきましょう。

◎体を温かく保つ

体温が1℃下がると免疫力も大きく下がることが分かっています。体温が下がって血流が滞ると、免疫力を司っている白血球の働きや動きが悪くなってしまうのが原因です。さまざまな生活習慣の影響により、現代人は体温が36℃より低い(低体温)の人が少なくありません。ウイルスに負けない体づくりのために、まずは、体を温かく保つことから、はじめてみましょう。

慈恵会つれづれ日記

新年あけましておめでとうございませう

四十にして惑わず。
五十にして天命を知る。
六十にして耳順(したが)う。



これは孔子の名言の一部分です。なぜか十年毎の節目にこの言葉を思い出します。若い頃、年取ったら孔子のような境地に達することができるとぼんやり思っていたのですが、四十になっても五十になっても相変わらず迷ってばかりですし、自分のやるべきことも定まらぬまま十年経ってしまいました。自分の優柔不断さが悔やまれます。

今年私は丑年の年女。丑年は、子年に蒔いた種が芽吹き成長する時期とされ、結果につながる道をコツコツ積み上げていく年になると言われています。

昨年は新型コロナウイルスの蔓延で生活様式も一変しひたすら我慢の年でした。今年もまだ先行き暗く不安な状況が続きますが、人も世も成長しますし、進歩します。もうこんな年だからと諦めず、明るい未来を信じて、牛歩ながらも、悔いの残らないよう前進する一年にしたいと思えます。

十年後、実りある高齢者生活を送っていたら幸いです。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。早く世界に安穏で平和な日々が訪れますように!

城西ナーシングホーム 受付 橋口