

＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

<切り干し大根の酢の物>

○材料 (2人分)

- ・切り干し大根(水に漬けて戻しておく) 10g
- ・ほうれん草 30g ・にんじん 10g

◎調味液 お酢・砂糖・うすくちしょうゆ 各小さじ1と1/2

○作り方

1. 調味液のお酢・砂糖・うすくちしょうゆを小鍋で火にかけ、砂糖が溶けたら冷ましておきます。
2. 切り干し大根とほうれん草は下茹でをして、3cm幅くらいに切り、にんじんは千切りにしてゆでます。
3. ボウルに水気をきった野菜と調味液を入れ、よく和えたらできあがりです。



お隣の宮崎県がシェア90%以上を占める切り干し大根。江戸時代からの代表的な干し物で、明治30年頃に愛知県から宮崎県に移植され、同時に千切りの技術も伝えられました。

最近出てきた調理法で、水で戻す際にヨーグルトを使う方法があります。ヨーグルトの水分(ホエー)を吸い込んだ大根は水で戻した時より、たんぱく質・カルシウム・ビタミンCが2~3倍摂取できます。

野菜の重さに対して2~3倍のヨーグルトを密閉容器に入れて8時間ほどでやわらかく戻り、まわりに残ったヨーグルトはそのままにしているいろいろな味付けができるので、サラダなどでまずは試してみてください。

＊ ＊福祉用具情報＊ ＊

歩行に不安がある方に広く利用されているのが、歩行補助杖です。歩行補助杖を使うことで室内や屋外の移動が自力でできるようになると、心身ともに積極性が生まれ、歩く機能の維持につながります。そもそも、杖を使うとどんなメリットがあるのでしょうか？

- ① 転倒の予防
- ② 膝や股関節を保護できる
- ③ 長距離歩行ができる

今回は最も一般的な杖である、T字杖と多点杖についてご紹介します。

【T字杖】 写真①

上部に地面と水平なグリップ(持ち手)がついているまっすぐな杖です。機能障害が軽めの方が対象で、購入は実費となります。

【多点杖】 写真②

地面と接する杖の先が3点、4点に分かれていて、平らな場所で使用すると、安定の良いタイプの杖。坂道や凸凹のある場所では使用できません。

写真③地面につく部分をゴム先といい、吸盤のようなゴムが六つ配置されたものもあり、通常の杖に比べ、接地面が大きく広がり、滑りにくくなっています。それぞれ長所、短所があり、介護保険適用の有無もあります。ご自身の状態に合わせた杖を選ぶためにも、理学療法士や介護職員へ相談することをお勧めします。



・・・編集後記・・・

コロナ禍で、ストレスや不安を抱えている方も多いと思います。「どうしてこのような状況に・・・」と嘆きたくもなりますが、しかしこのような状況だからこそ、どんな小さなことでもプラスを見出してけたらと思います。それが今後の自信に繋がると思います。どうぞ、感染対策をしながらお体をご自愛ください。

次回発行は、2021年7月15日予定です。

<広報委員:岩元>



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



夜桜 甲突川河畔

＊新年度のご挨拶＊

医療法人慈恵会 広報委員 迫田 茂樹

春も深まり、のどかで過ごしやすい日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。いつも一方ならぬお力添えにあずかり、誠に感謝しております。

まだまだコロナも終息せず、対人接触の減少が推奨されるなど皆様も感染防止に大変な努力をされていると思います。人と人の距離は保ちつつも、心の距離を近づけていけるような交流・地域とのつながりがもてるよう一丸となって乗り越えていきましょう。

利用者様に、地域のために、小さなことでもお気軽に声をかけていただけたらと思います。ご意見やご感想もお待ちしています。協力を重ねてお願いしまして、巻頭の挨拶とさせていただきます。

** 事業所紹介 **

トレーニングデイ・悠 (デイサービス)

午前10名、午後10名の定員で機能訓練に特化した短時間型のデイサービスです。

主に下肢を中心にトレーニングすることで、住み慣れたご自宅で安心して生活を続けていけることを目指します。

少人数だからこそその和やかな雰囲気。

楽しみながら無理なく身体を動かすことで、自然と元気になっている。

そんな悠に是非一度足を運んでください。

お待ちしております。



電話 099-204-0438 担当 今村

ケアガーデン西田 (デイサービス)

ケアガーデン西田では、アットホームな雰囲気です。笑顔多く、安心して一日を過ごしていただけるようなサービスを心掛けています。

他者との交流や、運動、レクリエーションを行うことを目的とし、笑顔の絶えないシルバーライフを職員一同、全力でサポートさせていただきます。

施設見学、体験のご利用も行っていますのでお気軽にお問合せ下さい。



電話 099-250-2545 担当 堀内(ホリウチ)

** 春の行事の由来 **

あたたかな日差しの春の訪れを感じるこの頃。

春の行事(ひな祭り、お彼岸など)の由来について調べてみました!

・雛祭り(3/3)

もともと雛祭りの日である3月3日は、邪気に見舞われやすい忌日をされており、紙などで人の形に模して作った「人形」に自身のケガレを移して川や海に流していたということに由来。この人形を子供の枕元においてケガレを祓うお守りをして使用していた事から、子供の成長を願うお祭りになった。

・春のお彼岸(3月中旬)

お彼岸は仏教行事ですが、日本では先祖の霊は山にとどまるという考えがあるため、山に住む田の神と共に里の豊穡を見守ってもらうための行事ともいわれている。

・お花見

村人全員で山に出かけて楽しく飲食をすることで、山に住む田の神に里まで降りてきてもらい、稲作の豊穡を祈るという意味。また、神様とともに食事をする事で靈力を授かるため、今年一年健康でいられるという考えもあるとのこと。

普段からなにげなく行ってきた行事も様々な願いや意味がありました。

早く、新型コロナウイルス感染症が収束し、たくさんの行事が開催されますように。

** 豆知識 **

春爛漫。旬な春野菜召し上がっていますか?

「旬な食材はおいしく体にいい」とよく耳にしますが、春野菜は具体的にどんな効果をもたらすのか、簡単にまとめてみました。

春キャベツ	生活習慣病・骨粗しょう症予防・整腸作用・むくみ防止
新玉ねぎ	ダイエット・美肌効果
アスパラガス	疲労回復・肝機能と腎機能の改善・デトックス 貧血予防・むくみ防止
そら豆	疲労回復・貧血予防・便秘改善・美肌効果
さやえんどう	老化防止・視力向上・美肌効果・デトックス・ 骨粗しょう症予防・便秘改善
たけのこ	むくみ防止・高血圧予防・味覚を正常に保つ
ふき	むくみ防止・生活習慣病予防・花粉症の症状緩和・貧血予防
菜の花	生活習慣病予防・美肌効果・アンチエイジング

上記のように、冬に体内に溜まった老廃物を体外へ排出する働きや新陳代謝を促進する役割を持つのが春野菜の特徴といえるようです。

春野菜を食べて **目指せ!!美BODY**

慈恵会つれづれ日記

いよいよ新年度スタート

あつという間の一年が過ぎ、また新年度がスタートします。

年齢を重ねるごとに一年という感覚が短く感じられるようになってかなり経ちますが、この「年を取るほど一年を早く感じる現象」を「ジャーネーの法則」と呼ぶそう、私なりの解釈...

今年も早かったなー

今年も変化がなかったなー

ともとれるそうです。

あくまでも個人的な解釈ですが、今年度は目の前のやるべき仕事・出来事を充実できるよう、また充実し気付けるような一年にしようと思っています。

皆様にとっても充実した一年でありますように。

サロン・ド・プランタン 迫田