

からだいいき健康レシピ

〈トマトと豚バラの酸っぱ煮〉

材料(2人分)

・豚バラ肉(焼肉用) 130g ・トマト 1/2個 ・青梗菜 1株
 ・酢 大匙1/2 ・塩 小匙1/3 ・醤油 小匙1 ・砂糖 小匙1/2

作り方

- ① 豚バラは塩を少々(分量外)まぶして10分おき、1~2cmに切る、トマトはヘタを取り、大きめの乱切りにする。青梗菜は茎と葉に分け、茎は縦に細切りにして半分に切る。葉は小さめのざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れて豚バラ、酢、塩を加え、蓋をして中火にかける。沸騰してきたら蓋を取って弱火にし、アクを取る。肉に火が通ったらトマト、砂糖、醤油を加える。トマトの皮がむけてきたら、青梗菜を茎、葉の順に加えて火を止め、蓋をして余熱で火を通す。

お酢には食欲促進作用があり、夏バテで食欲がない時にもピッタリです。



<介護予防>

高齢になると嚥下機能(飲み込む力)が低下し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。食べ物をしっかり飲み込めず気管へ入ってしまうと、「細菌」も、気管から肺に入り、肺が炎症を起こし、「誤嚥性肺炎」を引き起こしてしまうことがあります。そこで嚥下体操を行うことで口や舌の動きが鍛えられ、食べ物をうまくのみ込めるようになり、誤嚥を防ぐことができます。

今回は食事前に簡単にできる口の準備体操、「パタカラ体操」をご紹介します。

- ◆パタカラ体操は「パ」「タ」「カ」「ラ」と、発音しながら口を動かす体操のことで、
- 「パ」は、口をしっかり閉じて発音します。
 - 「タ」は、舌を上あごにくっつくように発音します。
 - 「カ」は、喉の奥を意識して発音します。
 - 「ラ」は、舌を丸めて発音することを意識しましょう。
- ※それぞれの文字5回ずつ、3回繰り返しましょう。



◆パタカラ体操の効果

- ①嚥む力、のみ込む力の維持、向上。
- ②唾液の分泌が促進。
- ③いびきや歯ぎしりの改善。
- ④入れ歯の安定。

このように色々な効果もあり、食事前の1分で簡単にできるトレーニングです。是非、「パタカラ体操」を取り入れて、日々の食事を楽しくしましょう。

・・・編集後記・・・

いよいよ夏本番がやってきます。今年はオリンピックに合わせて祝日が移動しており、海の日が7月22日、スポーツの日は7月23日、山の日が8月8日となっております。できることは限られていますが、感染対策をしっかりと、その中で楽しみを見つけ今年の夏を乗り越えましょう。

次回発行は、令和3年 10月15日の予定です。

<広報委員:グループホーム 小島>



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>



夏のごあいさつ、申し上げます

昨年からはまったコロナ禍のために、もう1年半以上、いろいろなことが止まっているように見えます。このような世の中でも、皆様はそれぞれに大切な時間を過ごされていることと存じます。何気ない日常のありがたさ、人との繋がり大切さ、当たり前の中にあるささやかな幸せを、あらためて感じるひとときになっているのではないのでしょうか。

以前のような日常生活を取り戻すのは、まだ先かも知れませんが、私たちも皆様とともに力をあわせ、希望を持ちながら少しずつ前に進んで参りたいと思います。

これから暑い毎日が続きます。どうぞお身体をご自愛下さいませ。

ご病気や介護のことで何かお困り事がありましたら、どんな小さなことでも構いませんので、お声をかけて頂けましたら幸いです。

事業所紹介

医療法人慈恵会 介護職員養成研修事業

099-258-9180 担当 田島・石松

医療・福祉分野で働く介護職員を養成する事業を行っております。現在は、鹿児島県の委託を受け離職者・求職者を対象に【実務者研修】の職業訓練をおこなっております。

資格を取りたい方、介護職に就きたい方ともに学び、ともに成長しませんか！ご一報お待ちしております！



グループホーム ザ・テラス西田橋

099-213-0091 担当 上田

「ゆっくり やさしく おだやかに」を理念に掲げご利用者様と心穏やかに生活していただけるように日々努めています。

家庭にできるだけ近い環境を心掛け、入浴、食事、排泄、料理や洗濯、掃除といった家事動作等取り入れた活動をしております。また一人一人に合わせたレクリエーション活動も行っております。

長年住み慣れた地域で環境の変化によるストレスをなるべく少なくし、入居者の皆様も安心して生活を送られています。いつでも見学のご相談、承っております。



新人職員紹介

- ◆小規模多機能ホーム武町
- ◆三角 貴人（介護士）

2月18日に入職しました。介護の仕事は未経験ですが一生懸命頑張りたいと思います。

よろしくお願いいたします。



- ◆小規模多機能ホーム武町
- ◆中島 康晴（介護士）

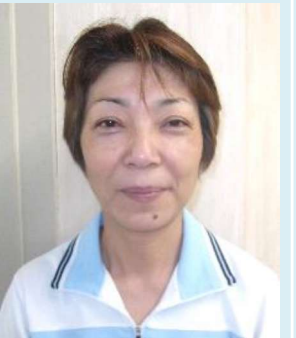
出身 長崎県
4月8日に入職しました。早く仕事に慣れて頑張っていきたいと思っています。

皆様よろしくお願いいたします。



- ◆ケアガーデン西田
- ◆濱田 留美子

5月2日に入職しました。利用者様と一緒に楽しい時間を過ごしていけるように頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



よろしく
お願いします



** 豆知識 **

「老化は足から」

歩けるうちは健康という人がいます。ゴルフが健康にいいのは、プレーではなくて長い距離を歩くからだという人もいます。歩くことに覚悟や決断は要りません。毎日の生活の中でちょっと工夫するだけで歩く健康生活ができます。

- ・日常生活の工夫・・・駅などでエスカレーターやエレベーターをやめて階段を歩く。思い切って、一駅、一停留所の距離を歩く。
- ・陸上ではなく水中を歩く・・・膝が痛くて歩くのはつらい方には、プール歩行がお勧めです。水中を歩くと、浮力が働き、膝や腰への負担が陸上よりも少ないです。

一日一万歩が良いといわれていますが、専門家によると、一万歩歩く=300Kcalエネルギー消費に相当し、最低このぐらい消費しないと、基礎代謝量が上がり、肥満に結び付くといわれているからです。

老化の原因は足だけではない。歩く以外にも正しい生活習慣を続けることが大切です。「一無、二少、三多」の心得です。

- 一無は禁煙、
 - 二少は少食（腹七～八分目）、少酒（アルコールは20g以内）、
 - 三多は多動（積極的な運動）、多休（十分な休養、睡眠）、多接（多くの人、事物に接し、趣味を育む）を意味します。
- 健康や元気、若さを維持するには心がけと努力が必要になります。



慈恵会つれづれ日記

昨年は義母が、今年に入ってから実父が、相次いで亡くなってしまいました。いつかはこんな日が来ると覚悟していましたが、もういないんだと思うとぽっかりと穴が開いてしまったかのような寂しさを感じます。

生前、義母は入院、父は特養に入所していたため一年以上会えませんでした。コロナ禍の昨今、最期を看取れないのは仕方ないことですが、家族としてはやはりきれいな気持ちでいっばいです。

二人ともどれほど寂しかっただろう、無念だっただろう。賑やかなことが好きな二人だったから、お葬式は多くの人が見守る中で送り出したかったな、と悔やまれ胸が痛みます。

せめてお盆にはお花とお菓子と大好きだった焼酎を供えてお迎えしよう。

巷ではコロナワクチン接種が現在進行形で進んでいます。希望者が終わるまでにはまだ数か月を要することでしょう。ワクチン接種をしてもコロナがすぐ収束するとも限らないです。

早くコロナが収束し、この城西ナーシングホームでも以前のように面会ができることを強く望むばかりです。