

からだいきいき健康レシピ

<パンプキンサラダ>

○材料 (2人分)

- ・かぼちゃ 80g ・きゅうり 30g ・にんじん 20g
- ・ロースハム 1/2枚 ・えだまめ(冷凍) 10g
- ☆調味料 マヨネーズ 大1 塩こしょう 適宜



○作り方

- 1.きゅうりは輪切りにして塩もみし、水気を切る。にんじんは薄いいちょう切り、ハムは角切り、枝豆は解凍しておく。
- 2.かぼちゃは1.5cmくらいの角切りにして、鍋で茹でるかレンジで火を通す。
- 3.かぼちゃが熱いうちにマヨネーズを加え、他の材料も合わせ、塩コショウで味を整える。

9月を過ぎると、お店のディスプレイがハロウィン一色になりますが、日本では昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるように、栄養価の高いかぼちゃ。β-カロテンをはじめ、抗酸化作用のあるビタミンC・Eも多く含む、緑黄色野菜です。食物繊維も多く、カリウムも豊富なため、むくみ・便秘対策にも積極的に摂りたい野菜の一種です。皮にも栄養が多いので、ぜひまるごと食べられるお料理で楽しんでください。

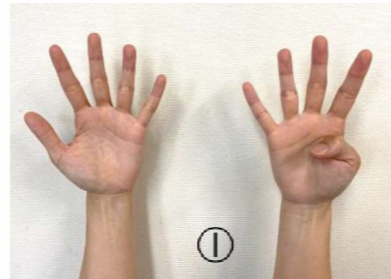
介護予防情報

★指を動かす体操で認知症予防★

指先には、末梢神経が集中していることから第2の脳と呼ばれています。指先を動かすことで、脳の活性化に役立ち、機能回復や認知症の予防に効果があると言われています。今回は、自宅で短時間でできる、指体操をご紹介します。

◆指折り体操◆

- ①両手を前に出して、右手の親指を、折っておきます。写真①
- ②この状態から両手を同時に指折りしていきます。
- ③10まで数えて、写真①の状態に戻れば大成功です。



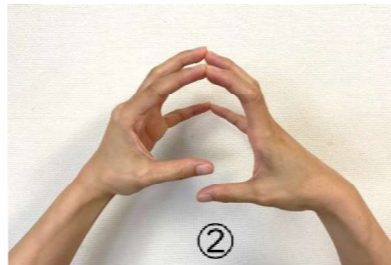
◆指回し運動◆

- ①両手の指先を合わせて、ドームの形をつくります。
- ②1本ずつ指先を離して、触れないように、親指、人差し指の順番でくるくる回します。写真②

ポイント

ドームを崩さないように、前後で10回ずつ回すと効果的です。薬指、難しい...まずはゆっくりとした動きからチャレンジしましょう。

道具いらずで、簡単にできる指体操、気分転換に行ってみてはいかがでしょうか!



..編集後記..

吹き抜ける秋風が心地よい季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか?コロナ禍でありますが、夏にはオリンピック・パラリンピックも終わり、前向きに挑戦する人たちの姿から沢山の感動を貰いました。終息の見通しはまだですが、感染予防を心掛け、健康を維持していきましょう。次回発行は、令和4年1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



JIKEIKAI

<http://jikeikai.net>



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕はだいぶ涼しくなり、少しひんやりとした空気に秋の訪れを感じます。

さて、秋と言えば、「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」と様々あり工夫次第で密を避け外出を控えて行える楽しみもたくさんあります。この秋に、本を読んでみたり、自宅でできるトレーニングに取り組んでみたり、秋の味覚を楽しんだり、自分に合った、楽しみを行う時間が体調を整えるうえでも大切なことなのではないかと感じます。

2019年末に発生したコロナウイルスは、終息の兆しがみえず、世間にあふれる言葉も暗いイメージのものが多くみられます。大変な時代ではありますが、コロナウイルスへのできる限りの対策をとり、しっかりと休息をとって乗り切らしましょう。

事業所紹介

城西ナーシングホーム 訓練室

099-258-9180 担当：上川路

皆さんこんにちは、お元気ですか？
城西ナーシングホーム訓練室は理学療法士3人、作業療法士2人、言語聴覚士1人、助手1人の計7名で、主に城西ナーシングホームの入所・短期入所・通所（デイケア）のリハビリを行っています。それぞれクセが強めなメンバーではありますが、皆さんが楽しくリハビリに取り組めるよう頑張っています。よろしくお願ひします。



介護老人保健施設 城西ナーシングホーム

099-258-9180 担当：池澤・西

当施設では要介護認定を受けられた方を対象に、入所・短期入所のサービスを提供しております。96名を定員とし、医師をはじめ看護スタッフや介護スタッフ、多職種で連携しながら利用者様お一人お一人のニーズに対応しております。

生活しやすい環境づくり、機能維持・向上と積極的なリハビリを取り入れ、利用者様の心身の健康を目標としています。

入所、短期入所についてのご相談がありましたらお気軽にお問い合わせください。



秋葉神社六月灯



土橋病院の横にある小さな秋葉神社。そこで毎年慈恵会の六月灯を行っています。今年は7月17日、五穀豊穡、無病息災を祈念し、秋葉神社の六月灯のお祓いを執り行いました。

例年、慈恵会の六月灯は法人総出で取り組んでいる行事の一つです。灯籠を飾り、

老健やグループホームの入所者様方が、秋葉神社にお詣りします。その後、くじ引きや踊りなどの余興を楽しんだり、夜店でご家族と一緒にささやかなひと時を過ごして頂いている夏祭りです。しかしながら、今年は昨年同様、コロナの影響で秋葉神社のお祓いしか行えず、なんとも残念な六月灯になってしまいました。今後、コロナ禍がいつまで続くか不安は拭えませんが、鹿児島で古くから引き継がれてきた夏の風物詩、“六月灯”の灯を消さないよう、慈恵会の歴史を紡いでいきたいものです。

自然災害への備えは万全ですか？

ここ数年、毎年のように起きている大規模な自然災害。鹿児島は台風被害や大雨での土砂災害等、災害リスクの多い土地柄です。災害による突然の断水や停電、その時の備えは十分ですか？「備えあれば憂いなし」今一度確認しておきましょう。

■災害時に備えた備蓄品の例

- ・飲料水 一人1日3リットルを目安に、最低3日分を用意
- ・食品 ご飯（アルファ米など）、インスタント・レトルト食品、お菓子等
- ・懐中電灯、予備電池、携帯充電器（乾電池式）
- ・現金（停電の際、ATM、電子マネーが使用不可になるため）
- ・マスク、トイレトペーパー、ティッシュペーパー等の衛生用品
- ・マッチ、ろうそく、軍手、常備薬
- ・カセットコンロ、ラップ、紙皿等



※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

■防災以外に確認が必要なこと

- ・普段から家族の安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
- ・「171災害用伝言ダイヤル」などのサービスを活用しましょう。



■避難経路の確保と転倒防止

- ・避難経路が確保できる家具の配置、転倒防止などの補強
- ・手の届きやすいところに避難用品を準備しておきましょう。

（内閣府 防災情報のページ参照）

「秋の花 金木犀」

厳しかった夏の日差しも秋風と共に和らいできて、私の一番好きな季節に一日一日と近づいてきました。

先日愛犬たちと散歩をしていたらふんわりと甘い匂いが漂ってきました。

ふと周りを見てみるとオレンジ色の小さな花を咲かせている金木犀の木がありました。

「あ〜いい香り」

この匂いを嗅ぐと秋がはじまったんだなあ〜という心地になり、やさしく幸せな気持ちで散歩を終えることができました。

ちなみに金木犀は元々は中国から渡来した花で「三大香木」の一つで遠くまで香りが届くことから古くは、「千里香」とも呼ばれていたそうです。

目まぐるしく状況が変わる慌ただしい世の中、少し立ち止まって季節の香りを感じてみてはいかがでしょう？

グループホーム 小島