

## ＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

### <シーチキンと春野菜のみそ汁>

#### ○材料（2人分）

- ・シーチキン 1缶 ・じゃがいも 60g ・キャベツ 60g
- ・にんじん 40g・たまねぎ 40g ・木綿豆腐 100g（1/4丁）
- ◎水 300ml ◎みそ（好みのもの） 大さじ1



#### ○作り方

1. じゃがいもは皮をむいてうすめのいちょう切りにし、水にさらしておきます。
2. キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは半月切り、豆腐は約1.5cm角に食べやすく切っておきます。
3. 鍋にたまねぎ、にんじん、シーチキンの油を入れて中火にかけ、たまねぎがしんなりするまで炒めます。
4. 3にキャベツを加えて、全体に油がまわったら水とじゃがいもを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。
5. 豆腐とシーチキンを加え、ひと煮立ちさせたら、みそを溶き入れて完成です。

筋肉が加齢などによって減ってしまう状態をサルコペニアといいます。予防には運動はもちろんですが、たんぱく質の豊富な肉や魚、大豆、卵などを積極的に摂ることをお勧めします。シーチキンに使用されているマグロ、サバなどの背中の青い魚はDHAやEPAなども豊富に含んでおり、加熱に弱いビタミンCはみそ汁にすることで、まるごと摂取することができます。シーチキンを使うので旨味たっぷり、だし要らずのこのレシピで、春の恵みを楽しんでみてはいかがでしょうか。

参考：はごろもフーズ レシピ

## ＊ ＊介護予防＊ ＊

大きなむくみは、足首の動きが悪くなり歩きにくくなります。足首はバランスを取る上で重要な関節なので動きが悪くなることで転倒のリスクが高くなります。無理のない範囲で毎日体操を行いむくみを予防していきましょう。

### 【足のむくみ予防体操】

#### 1, かかとあげさげ

座った状態でかかとを上下運動します。（5回×2セット）

#### 2, 足首の運動

伸ばした側の足首を手前に4秒曲げて、次につま先を4秒伸ばします。（4秒ずつ2セット）

#### 3, 足を弾ませる運動

ジャンプするように両足を弾ませます。（ジャンプするように10秒を2セット）

#### 4, 足の指の運動

足の指に力を入れて指を曲げるグーよ指を伸ばすパーを繰り返します。（5回2セット）



＊食生活では塩分を控えめにし、カリウムを多く含む食品（アボカド、バナナ、リンゴ、ほうれん草など）やビタミンEを多く含む食品（アボカド、ほうれん草、卵、かぼちゃなど）も召し上がるようにしましょう。

### ・・・編集後記・・・

新年度も始まり、色とりどりの花が咲き競う美しい季節を迎えました。日々暖かくなっていきますが、思わぬ花冷えに、体調崩されないよう、くれぐれもご自愛ください。今後とも、皆様に役立つ情報を発信してまいりますので、広報委員一同、宜しくお願い致します。

次回発行は、令和4年 7月15日予定です。

<広報委員 立山>



医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

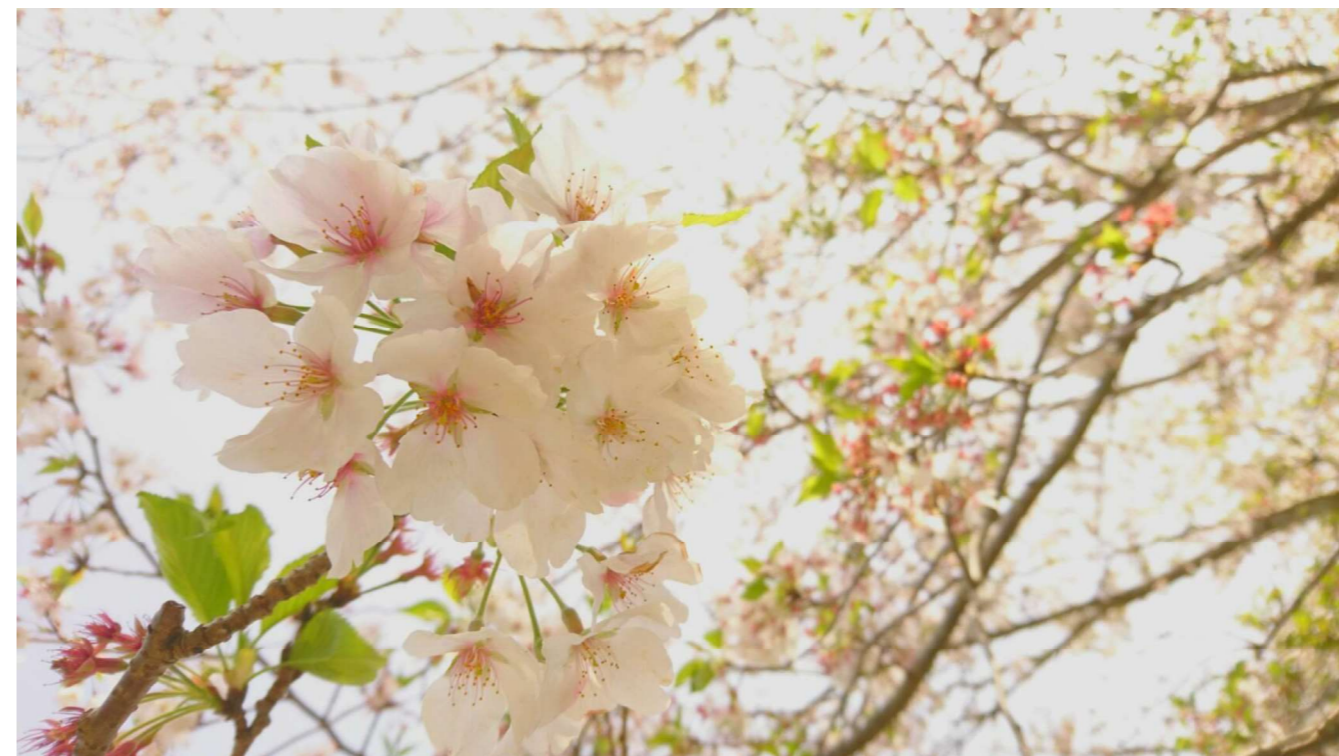
鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712

<http://jikeikai.net>



JIKEIKAI



## ＊新年度のご挨拶＊

「今、ここ」

医療法人慈恵会 土橋病院 院長 土橋 美子

2022年1月22日に世界的な平和運動家でマインドフルネスを世界中に広めたティク・ナット・ハン師が95歳で遷化されました。平和活動に従事した仏教徒です。ティク・ナット・ハン師の思想は欧米社会に多大な影響を与えました。ノーベル平和賞の候補でした。マインドフルネスとは「気づき」の事です。今のこの瞬間に戻り、今ここで起こっていることに気づき、心も体も一体となりここにとどまる力が「マインドフルネス」です。ティク・ナット・ハン師は瞑想をだれにでも簡単にできるように広めてくれました。今生きている私たちが日常生活の中でマインドフルネスを使いこなすことこそが必要だとティク・ナット・ハン師は説いています。マインドフルネス「気づき」は、真に命と出会うために、「今、ここ」に連れ戻してくれるのです。

## \*\*事業所紹介\*\*

### ケアプラン相談センター城西

電話 099-256-4960 担当 酒匂

私たちは、高齢者の皆さまが安心して在宅生活を過ごせる様、介護保険サービス計画を立てております。

「迅速かつ、まごころのある丁寧な対応」を理念とし、お一人おひとりに寄り添い日々笑顔絶やさず取り組んでいます。介護保険について不安な事や困った事がありましたら、いつでもご相談ください。



### 土橋病院 外来マッサージ室

電話 099-257-5711

外来マッサージ室(物理療法室)では、4名の鍼灸マッサージ師が外来患者様を対象に、鍼、マッサージ、電気治療を行っています。

肩こり、腰痛、その他の症状にも効果があり、患者様に大変喜ばれています。

施術を希望される方は、土橋病院外来までお問い合わせください。



## \*\*行事報告\*\*



2月3日は節分の日。  
老健では無病息災を祈願して  
豆まきを行いました。

「鬼はそとー!福はうちー!」  
ありったけの声で豆を投げる姿に  
職員も元気付けられました。



2月中旬から老健受付にお雛様がお目見え。  
訪問された方や利用者様に一足早い春の訪れ  
を感じて頂きました。



本来、節分も桃の節句(ひな祭り)も邪気を追い払い、福を呼び込む季節の節目の大事な行事として行われて来ましたが、コロナ禍で中止になる行事も少なくありません。ですが、このご時世だからこそ、一つ一つの行事の意味を考え、ささやかでも続けていくことが必要なのかもしれない。

## \*\*豆知識\*\*

春の味覚と呼ばれる食材は数ありますが、春の味覚の代表格といってもよいのが、たけのこではないでしょうか。今回は、たけのこについてご紹介します。

### 春の味覚の代表格、たけのこ

一般的なたけのこの旬は3月~5月です。地中から力強く顔を出す、春の芽吹き象徴のような新たけのこは、別格といえます。

生のたけのこは時間が経つごとにえぐみが増すので、手に入れた当日に食べるような場合でなければ、早いうちに皮をむき、米ぬかや米のとぎ汁を入れた水で下ゆでするのがおすすめです。

### おなかを整える食物繊維や、塩分の摂り過ぎを抑えるカリウムが豊富

たけのこの独特のシャキシャキとした食感は豊富な食物繊維によるものです。体内の余分な塩分を輩出する働きのあるカリウムも多く含まれています。

### 神経や脳の働きを助けるチロシン

たけのこといえば、うま味成分ことアミノ酸の一種であるチロシンが豊富です。チロシンには神経や脳の働きをサポートする働きがあり、うつ病改善や、認知症予防などの効果も期待されています。



### 慈恵会つれづれ日記

朝夕はまだ寒さが残りますが、日中は寒さも和らぎ季節が変わっていくのを感じます。

つれづれ日記を書くにあたりつれづれ【徒然】という言葉の意味を調べてみると「手持無沙汰、所在なさ、しみりした寂しさ物思いにふけること」と書いてあり、鹿児島で使われている「とぜんね」、「とぜんなか」がこの言葉からきていることに気づきました。

「とぜん」は古語の「徒然」に由来し、平安時代の漢詩文では「退屈」の意味で用いられ、「日葡辞典」では「ひとりぼっちでさみしくしている」の意味があるとされているようです。

鹿児島では「とぜんね」と、さみしい時や手持無沙汰な時に使われますが、春は出会いと別れの季節、自身の身近な所でも長く一緒に働いた方々との別れがあり、それまでの思い出を振り返り寂しさを感じているところでもあります。

新しい門出がいよいよのものとなるよう、笑顔で見送り応援をしていきたいものです。