

## \*\*からだいきいき健康レシピ\*\*

### <トマトとオクラの冷や汁>

#### 材料(2人分)

- ・温かいご飯 400g ・みそ 50g ・①だし 素 小さじ1
- ・②熱湯 1/4カップ ・冷水 1と1/4カップ ・トマト 1/2個
- ・オクラ 5本 ・青じそ 5枚 ・塩 少々 ・すり白ごま 大さじ2

#### 作り方

- ① みそはアルミホイルに薄くのばし、オーブントースターでこんがり焼く。焼き色がつくくらいまで4分ほど焼き、冷ます。
- ② ①は合わせてよく溶かし、冷水を混ぜる。
- ③ ボウルに①のみそを入れ、②のだし汁を少しずつ加えながらかたまりが残らないように混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ トマトは5mm厚さのいちょうに切る。オクラは塩もみをし、軽く茹でて水で冷まし、小口切りに。青じそはたて半分に切り、せん切りにする。
- ⑤ ③に④のトマト・オクラ、すりごまを加え混ぜる。
- ⑥ 茶碗にご飯を盛り、⑤をかけ、④の青じそをのせる。

夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、暑い身体を、身体の中から冷ましてくれる働きがあります。



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>

## \*\*<介護予防>\*\*

身体の中で特に筋力が落ちやすいと言われているのが下半身です。下半身のなかで最も動かしたほうがいいのは「足先」「ふくらはぎ」「太もも」「腰」です。足の筋力が増えることで膝への負担を軽減する効果も期待することができます。転倒リスクも軽減されるので適度にストレッチを行きましょう。

#### ①《つま先立ち》

かかとを1, 2, 3でしっかり上げて1, 2, 3でゆっくりおろしましょう。

#### ②《かかと上げ》

1, 2, 3でつま先を天井に向け1, 2, 3でゆっくりおろしましょう。

#### ③《股関節の屈曲》

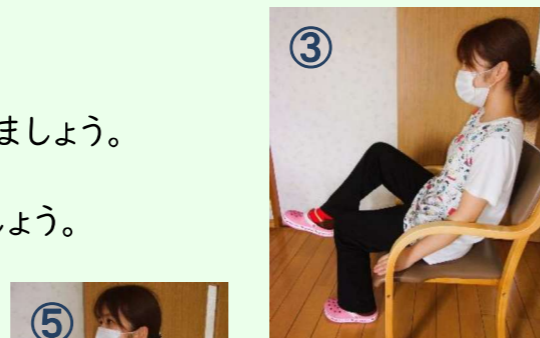
1, 2, 3でひざを胸に引きつけ1, 2, 3でゆっくり戻しましょう。

#### ④《ひざの伸展》

1, 2, 3でひざを床と平行になるまで伸ばし1, 2, 3でゆっくりおろしましょう。

#### ⑤《イスからの立ち上がり》

1, 2で立ち上がり、次の1, 2で座ります。立ち上がる時は手を使わないように腕を組みましょう。膝もしっかり伸ばしましょう。



暑中お見舞い申し上げます。

今年の梅雨の期間は九州南部で16日間。平年より18日、昨年より14日早い梅雨明けで史上最短を更新しました。猛暑や水不足等が心配な夏となりそうですが、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの終息の兆しが見えず、感染予防・対策はまだまだ続きますが、楽しみを見つけながらこの夏を乗り切りましょう。

鹿児島市街地は新しい施設がOPENし、少しずつ明るい話題も増えてきました。気兼ねなく外に出られる日が早く来るといいですね。年々暑さが厳しくなり、大変な日々ですが体調を崩されませんようご自愛ください。

#### .. 編集後記 ..

今年もいよいよ暑い夏の季節がやってきました。水分不足は体調不良の原因になりますので、こまめに水分補給をして、熱中症予防を心掛けましょう。コロナウイルス感染もまだまだ続いていますので、基本的にマスクをしっかりと着用し、手洗いがいをしましょう。感染予防をしっかりと、楽しい夏を過ごしましょう。次回発行は、令和4年10月15日の予定です。

<広報委員:カサブランカ 日高>

## \*\*事業所紹介\*\*

# ケアガーデン西田・トレーニングデイ悠

7月4日 悠は西田2Fへ移転し、統合リニューアルしました

1Fでは入浴・食事・レクリエーション・体操 等  
2Fでは機能訓練をメインとしたサービスを提供していきます。

これまでのサービスや職員体制を引き継いだうえで、更に快適・安全な環境でご利用していただけますよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします!



ケアガーデン西田・トレーニングデイ悠  
鹿児島市西田3-1-11 担当：堀内 TEL 099-250-2545 FAX 099-250-2766

## \*\*新人職員紹介\*\*

- ◆サロンドプランタン
- ◆下田 真理絵(介護士)
- ◆令和4年5月1日入職

(出身地)鹿児島県  
(趣味)手芸  
早く仕事になれることができるように頑張りたいと思います。  
宜しくお願い致します。



- ◆ケアプラン相談センター城西
- ◆松崎 広幸(介護支援専門員)
- ◆令和4年4月21日入職

(出身地)曾於市末吉町  
(マイブーム)犬の散歩  
居宅介護支援事業所は初めてですが、ご利用者様及びご家族のお声を大事にして業務を行ってまいります。



- ◆ケアガーデン西田
- ◆武田 尚之(介護福祉士)
- ◆令和4年1月21日入職

(出身地)熊本県  
(趣味)ドライブ、洗車  
(特技)料理、お菓子作り  
当法人の介護職員養成講座を受講し、介護職になりました。介護福祉士も取得できたのでより一層頑張りたいと思います。



# よろしく お願いします!



## \*\* 豆知識 \*\*

### 自分で作る経口補水液 ORS (Oral Rehydration Solution)

気象庁は、今年の夏も全国的に猛暑になると予想しており、熱中症対策は必須です。今回は、脱水症状かなと思ったときに緊急で作れる経口補水液(ORS)を飲み切りやすい分量でご紹介いたします。

#### 経口補水液とは

経口補水液は、食塩とブドウ糖を混ぜ、適切な濃度で水に溶かしたものです。真水よりも、小腸における水分の吸収が円滑におこなわれるため、下痢・嘔吐・発熱・発汗による脱水症状の治療に用いられます。

#### 材料【500cc 分】

- |               |            |
|---------------|------------|
| ・ミネラルウォーター    | 500cc      |
| ・レモン汁(柑橘系の果物) | 大さじ1/2     |
| ・砂糖           | 大さじ2(10g)  |
| ・塩            | 小さじ1/3(2g) |

#### 作り方

ボウルにミネラルウォーター、レモン汁、砂糖、塩が溶けるまで混ぜます。柑橘系の果物を入れるとクエン酸効果で疲労回復にも効果があります。

#### ORSの1日の摂取目安量

成人(高齢者も含む)500~1000ml/日 幼児300~600ml/日

乳児 体重 1kg当たり30~50ml/日

※手作りのものは保存がきかないため、その日のうちに飲みきるようにしましょう。



## 慈恵会つれづれ日記

「オモウマイ店」というテレビ番組をご存じですか?

かなり個性的な店主たちが、「何人前だよ!」とツッコみたくなる大盛り料理を、破格の安さ(数百円とか!)で提供するお店を紹介する番組です。

ある人は頼んでもいない料理をサービスしたり、ある人は番組スタッフをバイトに雇ったり、ある人はなぜだか突然、歌を歌いだしたり...

そんな個性的な店主たちですが、ある共通点があります。それは、「どうしてこんなにサービスをしてくれるんですか?」と問いかけた時。

『客の喜ぶ顔が見てえから、好きでやってんだよ』と、ほとんどのの方が口を揃えて言うのです。面白いだけでなく、素晴らしい考えを持った人たちだな、と笑いつつも感動しました。

相手の喜ぶ顔を見るために頑張るといふ姿勢は、介護においても大事にしたい考えだなあ...

...と、お腹をすかせながら、改めて思いました。