

からだいいき健康レシピ

<キノコ炒め>

○材料（6人分）

- ・しめじ 60g ・えのき 60g ・たまねぎ 120g
- ・赤ピーマン 30g ・ほうれん草 120g

☆調味料 サラダ油 少量 うす口しょうゆ 小さじ1/2
ほんだし・塩こしょう 適宜



○作り方

- 1.キノコ類とほうれん草は一口大に切る。玉ねぎと赤ピーマンは千切りにする。
- 2.フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 3.キノコ類、赤ピーマン、ほうれん草の順に炒めややしんなりしてきたら調味料を加え全体的に炒める。

きのこにはカルシウムの吸収率を上げる「ビタミンD」が豊富に含まれており、カルシウムを意識的に摂りたい時に力を発揮します。

ビタミンDは脂溶性なので油と一緒に摂取することで効率的に栄養素を取り入れることができます。炒めてもよし、オイルドレッシングと食べてもいいのできのこを料理するときは油を使った料理でお楽しみください。

介護予防情報

●手指・腕を使った介護予防体操

☆効果

- ・頭と手を同時に使う体操のため脳活性に繋がります。
- ・手や体中の血行促進に繋がります。
- ・腕の筋力維持に繋がります。



体操①

- ・片腕を前に突き出して手をグー、もう片方の腕を胸に曲げて手をパーにします。
- ・腕を交互に変え、その際突き出した手をグー、曲げた方の手をパーと交互に変えます。
- ・慣れてきたら、前パー・胸グーや、前チョキ・胸パー、前グー・胸チョキなどアレンジをしてみてください。

体操②

- ・両手をグー→チョキ→パーと変えていきます。
- ・5回繰り返します。
- ・次は手をパー→チョキ→グーと逆に変えていきます。
- ・5回繰り返します。
- ・慣れてきたら、チョキ→グー→パーや、パー→グー→チョキなどアレンジをしてみてください。



ご自宅で座ってできる体操なので、無理のない範囲で行ってみてください。

終わった後は肩回しなどをして、リラックスしましょう。

..編集後記..

コスモスが風に揺れ、朝夕はしのぎやすくなって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。美味しい物を食べたりして秋を満喫しましょう!!

夏の疲れが出やすい時期ですので、体調に気をつけてお過ごし下さい。

次回発行は、令和4年1月15日予定です。

<広報委員:藤崎>



医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

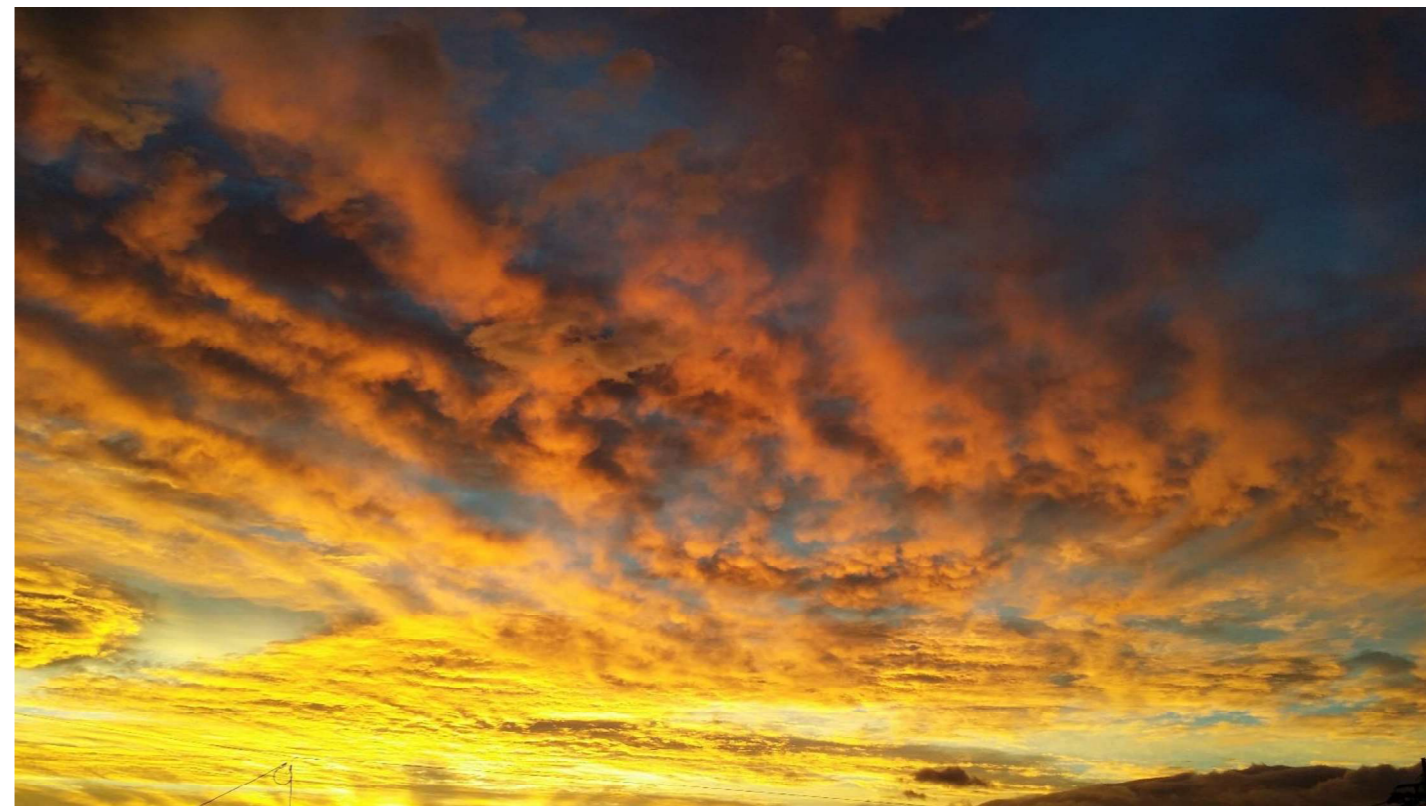
鹿児島市西田1-16-1

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



JIKEIKAI

<http://jikeikai.net>



だんだんと冷たい風を感じるようになりました。あの暑苦しく、騒がしかったセミたちの声もすっかり聞こえなくなり、季節の移ろいを感じます。

各地では、お祭りや大きなイベントが数年ぶりに再開されつつあるようです。感染状況が一向に改善されない中、催し物だけがコロナ禍以前の状況に戻っていくのを見ると、介護に携わる者としてはなんとも不思議な気持ちで…。

さて、こんな色鮮やかで実り豊かな季節に暗い話ばかりしてられません。この秋に旬を迎える美味しい食べ物や果物が、私たちに食べてもらえるのを今か今かと待ちわびてい(るような気がし)ます。

外を見れば色とりどりの綺麗な花や、色づいた木々が広がっています。美味しいものを食べつくすもよし、芸術や自然に触れるもよし、運動に励むもよし。自分なりの〇〇の秋を見つけて、この季節を最大限に楽しみましょう。

事業所紹介

サロン・ド・プランタン

099-230-7575 担当：迫田

1日定員18名の小規模のデイサービスです。カフェのような雰囲気、ゆっくりと御自身のペースでお過ごしいただけます。個別での機能訓練やマッサージ、入浴など基本的なサービスに加え趣味活動や認知症予防など、個々人の生活スタイルに合わせたサービスを提供させていただきます。

コーヒー・紅茶・ハーブティ等
おいしい飲み物を準備してお待ちしております。



城西訪問看護ステーション

099-258-9380 担当：帖佐

利用者様のご自宅が病室、道路が廊下、訪問看護ステーションが病棟詰所(事務室)です。

主治医の先生の指示の下、定期的に訪問して、療養生活の支援や看護、リハビリ等により、自宅での生活が続けられるよう、務めております。

また、日常生活上の困りごと、連携するケアマネージャーさんやサービス事業所の皆様とともに解決できるよう活動しております。よろしくお申し上げます。



朝晩が涼しくなり、過ごしやす季節となってきました。

日も短くなり長くなっていく夜に何を考えるのも楽しいものですね。

秋は夜風が気持ちよく空気が澄んでおり、11月8日は満月と皆既月食が同時にみえるようなので天体観測をするのもいいですね。

時間に追われて日々忙しくしているからこそ日常の中にちょっとした楽しみをみつけて秋の夜長を過ごしていきたいものです。

「秋の夜長」

医療法人慈恵会 行事報告



7月17日(日) 土橋病院の横にある秋葉神社にて、六月灯の五穀豊穰・無病息災・コロナウイルスの終息を祈願いたしました。今年度の六月灯は、残念なことにコロナウイルスの影響で例年のような余興を皆様で楽しむことができませんでした。イベント開催を楽しみにくださった皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。感染症が収束した際は皆さま楽しんでいただける催事を多数計画して参ります。是非、お楽しみにお待ちください。

【イベントの延期・中止のご案内】

・慈恵会 大運動会 ・敬老会催事 ・おはら祭(夜祭)参加 等

豆知識

今回は秋を満喫できる、旬な食べ物と体への働きをご紹介します。
~旬な食材は体に良い!!~

🍠 サツマイモ

食物繊維で腸内環境を整え便秘解消。免疫力UPに肌の調子を整えるビタミンが豊富。カリウムも多く含まれ血圧を下げたりむくみを予防。

🍄 里芋

イモ類の中で特にヘルシー。カリウムが多く高血圧の改善に。

🍄 まいたけ

舞茸は他のキノコ類と比べるとビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を促進し骨の健康を守る。

🍲 かぼちゃ

ビタミンEが豊富。ビタミンEは抗酸化作用があり、若返りのビタミンと言われている。

🌰 栗

美容に嬉しいタンニンが豊富。渋皮に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、老化を防いだり動脈硬化の予防を期待。

🐟 秋刀魚

高血圧を予防したり睡眠を改善したりするDHAに、動脈硬化や血栓の予防に役立つEPAが多く含まれている。

