

## \*\*からだいきいき健康レシピ\*\*

### <金平れんこん>

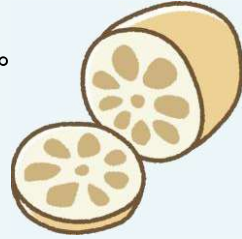
#### ○材料 (2~3人分)

れんこん:150g 砂糖:小さじ1 みりん:大さじ1  
醤油:大さじ1 サラダ油:大さじ1/2  
料理酒:大さじ1 和風だし:適宜 ゴマ油:適宜  
いりごま:お好みで



#### ○作り方

- れんこんはお好みの厚さにカットする。(変色が気になる時は、薄い酢水につけておくと、変色を防げますが、つけすぎると栄養も逃げてしまうので気をつけましょう)
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、れんこんを入れて炒めます。
- だしと、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めます。  
仕上がり、ごま油を回す。盛り付けて最後に、いりごまを上からふる。  
ごまの代わりに、青のりを振ってもまた、磯の香りがしておいしいです。



#### ☆もう一品!

金平れんこんに飽きたら、大根のスライスを塩もみし、ハムや、ツナ等加えて、マヨネーズのみで調味し、サラダ風にしても飽きずに食べることができますよ。

#### ～れんこん～

シャキシャキとした歯ざわりを持つれんこんの旬は、実は秋から冬にかけてなんです!  
れんこんの主な成分はでんぷんです。それ以外に、ビタミンCや食物繊維もたっぷり含まれています。また、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種も含まれており、アンチエイジングに役立つ野菜といえるでしょう。

## \*\*介護予防情報\*\*

### ～早口言葉で「嚥下機能のトレーニング」～

高齢になると口の動きが弱まるため、嚥下機能が低下し食べ物を誤嚥してしまうことがあります。

嚥下機能低下の予防に、口や舌の動きを鍛えることができる早口言葉を紹介します。

☆赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ👕

☆カエルぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ むぴよこぴよこ🐸

☆スモモも桃も 桃のうち 桃もスモモも 桃のうち🍑

☆老若男女👴👵

早口言葉を大きい声で元気よく言うことで脳機能も活性化し認知症予防になり、背筋を伸ばして行うことで肺機能をより使い鍛えることもできます。

いつまでも食事を楽しめるように、日々の生活に取り入れてみましょう!

#### ..編集後記..

明けましておめでとうございます。

卯年は新しい物事を始めるのに縁起のよい年だそうです。新年気持ちを新たに、今まで知らなかった新しい体験や、知識を得ることに挑戦してみるのも良いかもしれません。

わたしたち慈恵会の職員一同も、皆様の生活や気持ちが兔のように「跳ね上がる」ように尽力していきたいと思っております。今年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

次回発行は、令和5年4月15日の予定です。

<広報委員:花立>



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>



霧島神宮

## \*年頭のご挨拶\*

医療法人慈恵会 事務長 大口 貴博



謹んで新年のお祝いを申し上げます。

昨年4月に入職し事務長を務めております大口貴博(オオクチ タカヒロ)と申します。不慣れなこともございますが、皆様方から温かいご支援ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

略儀ではございますが、この紙面をお借りして私の自己紹介をさせていただきます。鹿児島市出身で1971年生まれです。両親と柴犬1匹と同居しております。前職では会計事務所勤務や企業の総務経理部門で管理者として従事しておりました。これまでの経験を活かし法人運営に力を尽くしていく所存です。趣味は5歳から始めましたバイオリン演奏です。機会がございましたら演奏を披露させていただきたいと思っております。

複雑な社会情勢の中ではございますが、職員の皆様が心身ともに健康でより充実して働ける職場づくりを目指し、また医療、福祉サービスで地域の皆様方に、貢献できますように慈恵の精神を引き継いで参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



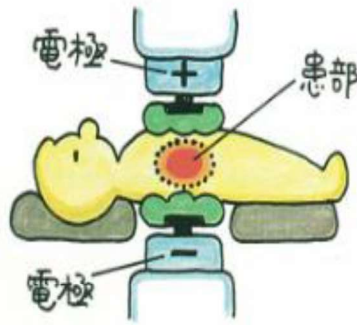
＊ ＊ハイパーサーミア紹介＊ ＊

当法人の土橋病院では鹿児島市内で唯一、ハイパーサーミア（温熱療法）とサイモントン療法（心のケア）を組み合わせることで体と心に優しいがん治療を実践しています。患部への的確に温熱を加える為に、ほとんど副作用のない治療法であり、当院では2011年からこれまでに、延べ1万3千件以上の治療実績がございます。さらに高濃度ビタミンC点滴療法との併用により効果的な治療として期待されています。

詳しくは、土橋病院までご連絡ください。  
TEL:099-257-5711

加熱原理

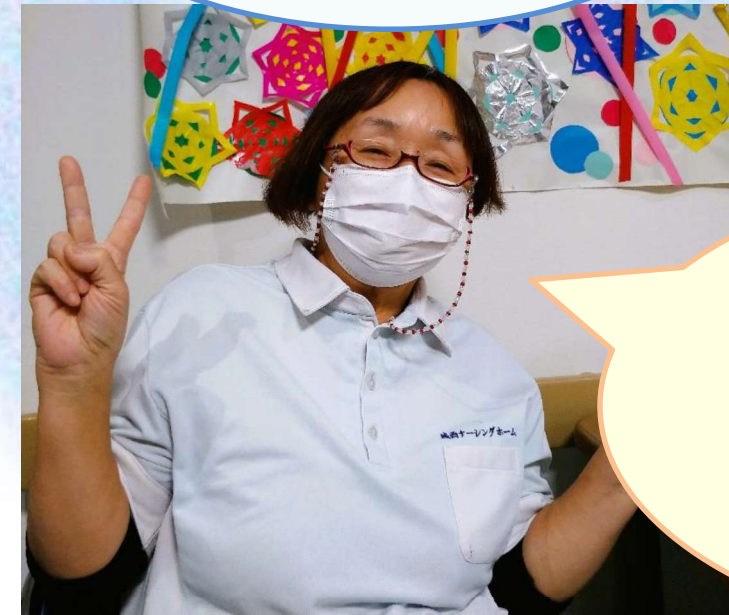
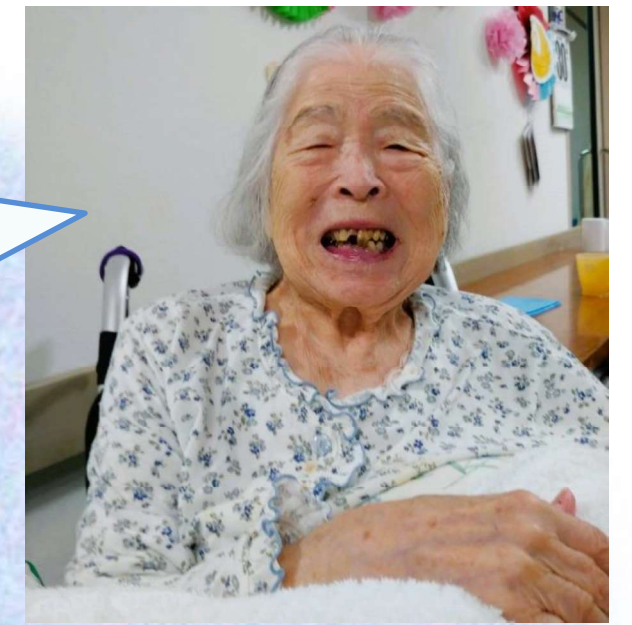
がん病巣を中心に体表から二極の電極盤ではさみます。そこから出る高周波（通信等で使われているラジオ波）が、生体分子（双極子）を一秒間に800万回の回転を起こさせ、その摩擦運動によって自発的に発熱が起こる仕組みです。



＊ ＊卯年の年男・年女紹介＊ ＊

今年もたくさん笑って、  
楽しく元気に過ごして  
いきたいです！

城西ナーシングホーム  
上村ミキ様



60才という大きな人生の節目を迎えました。これからも健康に、干支のうさぎのように飛び跳ねて利用者様と一緒に和気あいあいと楽しい時間を過ごしていきたいと思ひます。

城西ナーシングホーム  
黒木藤美

＊ ＊豆知識＊ ＊

寒い冬の時期、寒さによってストレスがかかると慢性的な疲れやだるさに繋がります。冷え性で悩まれる方も多いのではないのでしょうか。



～冷え性対策に～

- 朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう  
朝ごはんを食べると、内臓が活動を始めてエネルギーを生産してくれます。お味噌汁一杯でもいいですし、ゼリータイプの栄養補助食品もおすすりめです♪
- 血行をよくする食べ物を食べましょう  
血行がよくなると、手足の先まで血液が循環し、冷えを予防します。チョコレート・ココア・玉ねぎなどおすすりめです。ココアはホットで飲むことで体を温め、お茶やコーヒーと比べ効果が持続します。
- 体を温める食べ物を選びましょう  
唐辛子・ショウガ・にんにく・玉ねぎを食べると体がポカポカ温まります♪
- 体を温める働きのあるビタミン類を摂りましょう  
ビタミンEが多い食材・・・うなぎ、ナッツ類、なたね油  
ビタミンB1が多い食材・・・豚肉、玄米、そば、大豆  
ビタミンCが多い食材・・・柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、冬キャベツ

＊ ＊慈恵会つれづれ日記＊ ＊

明けましておめでとーございます。

皆様、良いお正月を過ごされましたでしょうか。私は年末に紅白歌合戦を見て、年越し蕎麦を食べながら静かに年を越し、正月は地元へ帰りゆっくり過ごすことが毎年恒例となっております。

照国神社と近所の荒田八幡宮への初詣も欠かせません。

今年の干支は「兎」です。兎年は「飛躍」や「向上」の年とのことです。去年は前年から続いて、新型コロナウイルスの感染拡大が私達の生活に大きな影響を与え大変な一年となりましたが、今年はどうか感染拡大が落ち着いて以前の生活に戻り、「飛躍」や「向上」の年となることを願ひたいです。

皆様にとつても良い一年になりますように、本年もよろしくお願ひ致します。

ケアガーデン薬師 日高

