

** からだいきいき健康レシピ **

<夏野菜と豚肉の味噌炒め> 食べて元気!夏バテ予防!

材料(2人分)

・豚肉薄切り 140g ・ゴーヤ 1/2本 ・南瓜(かぼちゃ) 200g
・ナス 1本 ・豆腐 1/2丁 ・かつおパック1パック
・みそ 大さじ2 ・麵つゆ大さじ1 ・はちみつ大さじ1 ・サラダ油小さじ1

作り方

- ① フライパンに油をひいて豚肉を炒めます。次に、一口大に切ったゴーヤ・南瓜・ナスを加えます。
- ② 野菜が柔らかくなったら、一口大に切った豆腐を加えてさらに炒めます。
- ③ 味噌・麵つゆ・はちみつを混ぜ合わせて、②に入れ、からめるように炒めます。
- ④ 仕上げに、かつお節を加えて軽く混ぜ合わせたら完成です。



★夏バテには、夏野菜を積極的に摂るのがおすすめです。夏野菜は、みずみずしく、夏バテ予防に効果的なビタミンを多く含みます。疲労回復に効果がある豚肉と組み合わせるとより効果的!甘辛い味でおはしも進みます。ぜひ、お試しください。

** 介護予防 **

デュアルタスク体操

デュアルタスクとは・・・電話をしながらメモを取る。歩きながら話をする。歌を歌いながら洗濯物をたたむ。など一度に2つ以上のことを同時に行うことをいいます。今回は、無理のない範囲で体を動かし体操を行いながら、転倒予防や認知機能低下予防につなげていきましょう。



足踏みをしながら ①両手を腰に置く ②両手を胸の前でクロス ③両手を頭の上にのせる ④両手を上で大きく広げる

★慣れてきたら順番を変えたり、動きを増やしてみるなどアレンジしてやってみましょう。うまくできなくて悔しい・・・その気持ちが脳の活性化につながります。

編集後記

いよいよ本格的な夏になります。十分な睡眠、栄養のある食事をとり、適度な運動をおこない体調管理につとめましょう。海や山に出かけて、心身のリフレッシュをしてはどうでしょうか。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5年10月15日の予定です。

<広報委員:城西ナーシングホーム 吉田>



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



沖縄 石垣島

「あ～アチか!ないごてこげん暑かとよ!アイスんごちよ溶くっど!」
(あ～暑い!何でこんなに暑いよ!アイスみたいに溶けそうだ!)

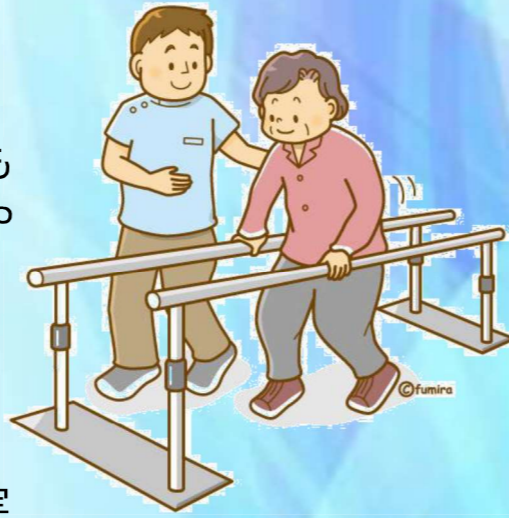
…うっかり鹿児島弁になってしまいそうな暑さの夏が今年もやって来ました。梅雨で大雨に降られ、合間の晴れた日には灼熱の太陽に焼かれ、忙しいですね。みなさん、夏と言えば何でしょうか?お祭り・花火・海水浴などなど…どれも魅力的ですが、こう暑いと外に出るのもためられるというもの。家で冷たいそうめんを食べたり、風鈴の音を聴きながらスイカやかき氷を食べてゆっくり過ごすのも風流で良いのではないのでしょうか。まさに日本の夏!といった感じですね。ところで、今、鹿児島では季節外れのインフルエンザ等も流行しているようです。夏をめいっぱい楽しむためにも引き続き感染対策は続けていきましょう。体に厳しい季節ですので、体調を崩さないようにお気をつけください。

** 事業所紹介 **

介護老人保健施設

城西ナーシングホーム

介護老人保健施設とは、リハビリなどの療養を目的とした介護保険適用の施設です。当施設は96床あり、ショートステイ(短期入所)のサービスも行っています。歩行や立ち上がり等の身体機能や、飲み込み等の嚥下機能が弱ってきて、集中的にリハビリがしたい方！またご家族の介護負担軽減のために数日だけ利用したい方等、様々なニーズにお応えいたします。入所期間は原則3~6ヵ月です。費用は、介護保険の自己負担分と、実費負担分ですが、実費は利用者様の所得額に応じて設定されているため、ご利用しやすいです。親切丁寧な支援相談員、ケアマネジャーが対応いたしますのでお気軽にお問い合わせください。



支援相談員
にし みゆき
西 美幸



支援相談員
とくなが えりな
徳永 襟奈



ケアマネジャー
てたか しんいち
樋高 真一

連絡先 099-258-9180

** 行事報告 **

6月18日は父の日です。
正式には、6月の第3日曜日に祝われます。
なので2023年は6月18日になります。

今から100年以上も前にアメリカで始まり今日にまで普及してきており、父の日には黄色いものを送るという習慣が定着してきました。

通所リハビリテーション デイケアでも、利用者様に日頃の感謝を込め、ささやかですがお祝いをしています。

利用者様の素敵な笑顔にこちらが元気をもらえた一日になりました。



** 豆知識 **

～ 夏バテを予防しよう! ～

夏は暑さのため、身体に疲れやだるさを感じたり、屋内外の温度差から自律神経が崩れ、食欲不振や熟睡できないなどの症状が出やすくなります。夏バテに効果的な栄養を摂取して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテに効果的な栄養

○たんぱく質・・・筋肉疲労を解消

肉・魚・大豆製品・乳製品

○ビタミンB群・・・栄養の吸収率を上昇

豚肉・うなぎ・大豆製品・枝豆・卵

○ビタミンC・・・疲労回復・免疫力の向上

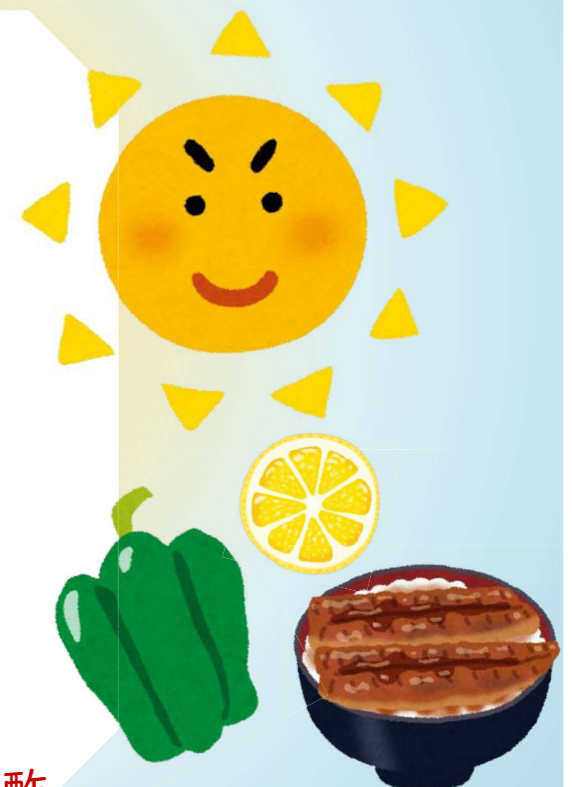
ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー

○ミネラル・・・だるさの解消にはカリウム補給

果物・小魚類・牛乳・ほうれん草

○クエン酸・・・疲労軽減・食欲増進

レモン・じゃがいも・梅干し・しそ・黒酢



城西ナーシングホームで昨年の10月から介護部長として勤務しております池澤佑介と申します。趣味は魚釣りです。船釣りが主で大物を狙っています。10Kg以上のカンパチを釣るのが現在の目標です！

仕事は、利用者様の介護はもちろんですが、日々安全・快適に生活していただけるよう、職員の教育や体制の整備を行っております。どうぞ宜しくお願いいたします。



座右の銘は「善は急げ」です！

