

** からだいきいき健康レシピ **

<さつま汁風味噌汁>

○材料 (2人分)

- ・鶏もも肉(細切れ) 30g ・ 干し椎茸(せん切) 2枚
- ・大根(0.5mm幅のいちよう切) 輪切2cm ・ さつま芋(いちよう切) 1/2ケ分
- ・人参(0.5mm幅のいちよう切) 1/3本 ・ ごぼう(ささがき) 5cm
- ・油揚げ(せん切) 1/3枚 ・ 葉ねぎ(小口切) お好みの量で
- ☆調味料…サラダ油:少量 味噌:大さじ2杯 だし汁:400cc
(椎茸の戻し汁含)

○作り方

- 1.干し椎茸は洗って水でもどしておく。(戻し汁もだし汁として使います)
- 2.鍋に油を熱し、鶏肉、椎茸を炒め、ごぼう、大根、人参を入れて炒める。
- 3.2にだし汁を加えて、さつま芋、油揚げを加えて煮る。
- 4.野菜に火が通ったら、味噌を入れ、味を調える。椀に盛り付け最後にネギを飾る。

さつま汁とは、鶏肉を使った
具だくさんの味噌汁のことです。



さつま芋は食物繊維が豊富に含まれているので、お通じをよくする効果が期待できます。
また、ビタミンCや、若返り効果のあるビタミンEも含まれ美肌効果への期待も…!
さつま芋は、皮をきれいに洗って、皮ごと使用するといいです。

** 介護予防情報 **

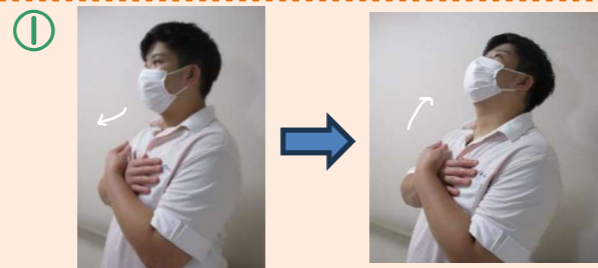
～ 呼吸筋ストレッチ体操 ～

☆効果

息苦しさの改善・肺機能の改善・気分の安定

①胸のストレッチ

- ・両手を胸の上部に当てて息をゆっくりと吐きます。
- ・首筋を少し伸ばし胸の上部が膨らむように息をゆっくり吸い、吐きながら元の姿勢に戻します。



②肩のストレッチ

- ・息をゆっくり吸いながら肩を前から上げていきます。
- ・ゆっくりと息を吐きながら肩を後ろに回して下ろします。



③体幹ストレッチ

- ・両手を頭の後ろで組んでゆっくりと息を吸い込みます。
- ・息を吐きながら腕を上には伸ばして息を吸いながら元の位置に戻します



ご自宅でできる体操なので、無理せずに自分のペースで続けていきましょう。
ゆっくりと呼吸して、動きにメリハリをつけてみてください。

…編集後記…

草むらから、コオロギなどの虫たちの賑やかな合唱が聴こえてくる季節になってきました。
皆様いかがお過ごしでしょうか。秋といえば、稲刈り、中秋の名月など自然の恩恵や雄大さを感じられる季節ではないでしょうか。実り多き秋を堪能していきましょう!
天気の変化や寒暖差が大きい時期ですので、体調に気をつけてお過ごし下さい。
次回発行は、令和 6年 1月 15日予定です。

< 広報委員:西 >



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>



厳しい暑さの続いた夏が過ぎ、高く澄みきった空に秋風が吹き抜ける心地よい季節となりました。

現在、鹿児島県では「燃ゆる感動 かがしま国体・かがしま大会」が開催されています。10月30日までデモンストラーションスポーツを含めると、全ての市町村で何らかの競技が実施されているそうです。

この大会は本来2020年に開催予定でしたが、コロナの影響で延期となっていました。選手や関係者の方々が、3年間培った力や思いを存分に発揮されて素晴らしい大会となってほしいです。

運動の秋や芸術の秋、読書の秋、実りの秋…いろいろな秋がありますが、自分なりの秋の楽しみを満喫して過ごしていきたいですね。私は読書を楽しみながら、美味しい旬の果物をいただきたいと思います。

** 事業所紹介 **

城西ナーシングホーム通所リハビリテーション

通所リハビリテーション(デイケア)では毎日を楽しみ、『**できないことが、できる喜びへ**』を合言葉に、1日利用定員40人と大人数で活力ある日々を提供しています。

在宅での生活を続けていきたい・家で入浴に不安がある・家族が仕事で介護してくれる人がいない・外出する機会が少ない・他者との交流がしたい…など、お悩みがある方は是非ご相談ください。



~城西ナーシングホームを選ぶならここがポイント!~

☆医療での対応が必要な方(胃ろう・酸素療法・喀痰吸引など)でも、医師・看護師がおりますので安心してご利用いただけます。

☆言語聴覚士(ST)が常駐しており、失語症や高次脳機能障害・聴覚障害のある方、嚥下機能が低下している方へ個別で訓練をし、改善を図ります。

☆ご希望に合わせて利用時間の変更も可能です。

人生を送るうえで一番大切なものは「笑顔」と思っています。利用者様に笑顔になってもらい、「楽しかった」「また来たい」と思ってもらえるよう、元気で明るい職員が真心こめて支援しております。楽しくデイケアに通いたい方へおススメです。

【通常10:00~16:30】

◎入浴・リハビリのみ利用

⇒10:00~12:00

◎早めに帰宅したい

⇒10:00~15:00

◎リハビリだけしたい

⇒14:00~16:30 など

見学や体験利用もできますのでお気軽にお問合せください。

城西ナーシングホームデイケアで主任として勤務しております 鷲東 聖明(ワシドウ マサアキ)と申します。

皆様に楽しくデイケアを利用していただけよう日々励んでおります。趣味ではありませんが変装も少々させて頂いています。よろしくお願いたします。



芸名「よかにせ太郎」
(「太郎ちゃん」と呼んで下さい!)



連絡先 099-258-9180
担当 鷲東 聖明

** 医療法人慈恵会 行事報告 ** ~六月灯~

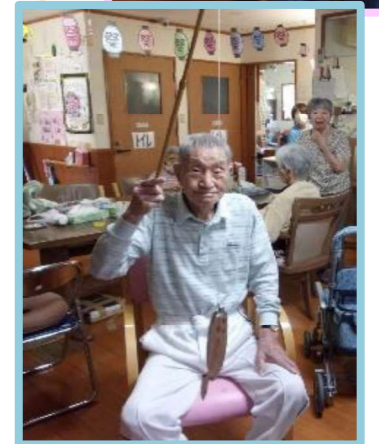
7月17日(月)、土橋病院の横にある秋葉神社にて六月灯の五穀豊穡・無病息災を祈願いたしました。



グループホームでも、この日に合わせてささやかな夏祭りを開催しました。飾りつけは、利用者様直筆の大きな『夏祭り』の看板を掲げ、みんなで作った色とりどりの提灯を「もう少し 左だよ~」と声を掛け合いながら、楽しく飾りました。開催の挨拶と共に始まった夏祭りは、射的に魚釣りにと大盛り上がり!! 合間で食べた手作りのかき氷や綿あめも好評でした。



笑い声の絶えない楽しいひと時を過ごすことができ、利用者様の笑顔に私たち職員も、元気をいただきました。



** 豆知識 **

~季節の変わり目にご用心~

夏バテ・熱中症などに気を付けながらの厳しい夏を超えて、秋。最近はずっと涼しくなって過ごしやすいなあ~、と一安心。…したいところですがちょっと待った! 今回はそんな秋にこそ気を付けたいポイントをご紹介します。



❁ 秋バテ

秋は気温が安定せず朝夕の気温が大きく変わります。この寒暖差により自律神経が乱れ体調を崩しやすくなります。

食欲不振・疲れやすい・胃もたれ・めまい等の症状が長く続きます。自律神経を整えるために、一日3食**バランスの良い食事**をとり、**適度な運動**をしましょう。なるべく冷たい食べ物・飲み物を避け**体を温める**ことも大切です。

❁ 食中毒

夏を想像しがちな食中毒ですが、意外と秋に多く起こっています。涼しくなると**野外でお弁当を食べたり**、キノコや山菜といった**自然毒をもつ食べ物**を食べてしまう機会が増えるためです。

食品を扱う際はしっかりと**手洗い**・**調理器具の洗浄**をしましょう。自然の食材は、食用であると完全に判断できないときは**食べない**ようにするか、もしくは**専門の人に判断**してもらいましょう。