

＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ＊ ＊

< 焼きねぎと鶏肉のスープ >

○材料 (2人分)

ねぎ: 1と1/2本 鶏もも: 1枚 ガラスープの素: 小さじ2
醤油: 小さじ1 塩: 適宜 こしょう: 適宜
黒こしょう: 適宜 ごま油: 大さじ1/2

○作り方

1. ねぎはぶつ切りにする。鶏肉は水けをふき、一口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ねぎを入れ、焼き色がつくまで炒める。
3. 水(2カップ)を加え、煮立ったらアクをとり、鶏ガラスープの素、醤油を加えて4～5分煮る。塩・黒こしょうで味を調える。

～ 長ねぎの効果 ～

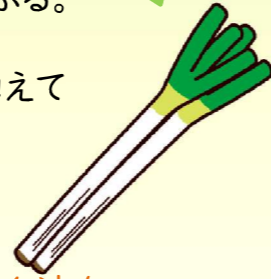
・血液サラサラ

ねぎの白い部分に含まれる辛み成分「硫化アリル」が血液の凝固を防ぎ、血液をサラサラにする効果が期待できます。さらに血中コレステロールの値を下げ、動脈硬化などの予防にもおすすめです。

・風邪予防

ねぎの青い部分に含まれる「ビタミンC」はストレスから体を守ります。これにより風邪予防が期待され、加えて体の酸化を防ぐことから、老化や日焼け、しみの原因であるメラニン色素の生成を防いでくれる働きもあります。

ねぎはこんがりと
焼き、香ばしさを
スープに加えましょう。



＊ ＊ 介護予防情報 ＊ ＊

<< 座ったままでできる足の運動 >>

寒くなると外出や運動の機会が減り、筋力低下や体力低下に陥りやすくなります。また、座ったままの姿勢が続くと、足の血流が悪くなり冷えの原因にもなります。

①足踏み (10回×3セット)

太ももを天井に持ち上げるように足踏みをする

②かかと上げ (10回×3セット)

両足のかかともを持ち上げ、ゆっくりおろす

③つま先上げ (10回×3セット)

両足をつま先を持ち上げ、ゆっくりおろす

④足上げ (10秒×3セット)

片足ずつ膝を伸ばした状態で持ち上げ10秒止める。交互に両足行う

⑤足の引き付け

両足を伸ばした状態で、片足ずつ交互に太ももをお腹に近づけるように引き寄せる



・編集後記・

あけましておめでとうございます。今年の干支は「辰＝龍」です。漢字が違いますが、穎娃にある「竜ノオトシゴハウス」をご存知でしょうか？水槽にたくさんのタツノオトシゴがいるんですよ。ビックリです。行かれてみてはいかがでしょう。もしかしたら運気が上がるかも…？今年が皆様にとって、穏やかで良い年でありますように。次回発行は、令和6年4月15日の予定です。

< 広報委員: 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



北海道 留寿都村

＊ ＊ 年頭のご挨拶 ＊ ＊

謹んで新年のお祝いを申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。皆様におかれましては新たな気持ちで思い思いにお正月を過ごされたことと思います。

さて、今年の干支は「辰」です。龍は運氣上昇や富をもたらす幸運や成長、健康の象徴とされているそうです。今年もご利用者様の生活がより健康で充実したものになるよう励んでいきたいと思っています。

また、今年も年明けから菜の花マラソンが、次いで3月には鹿児島マラソンが開催されます。特に、今年のカラシママラソンは5年ぶりに海外の参加者も募っての開催になります。医療・福祉の従事者として心配な面もありますが、地元・鹿児島がますます盛り上がりつつあることを喜ばしく感じます。私もこの賑わいにあやかり健康づくりに取り組みたいと思いました。そして地域の皆様方に貢献し、龍の如く躍進できる年にしたいと思います。本年もご利用者様、ご家族様のご多幸を心からお祈り申し上げます。

12月25(月)

老健にてささやかなクリスマス会を開催しました。クリスマスツリーの飾りつけや、壁絵の作成をしていただき、とても綺麗な飾りつけになりました。また、サンタクロース(に扮した事務長)から素敵なバイオリンの演奏もあり、ご利用者様はもちろん、職員も楽しませていただきました。昼食には美味しいケーキを召し上がっていただきました。



Merry Christmas!

真剣な表情...!
ステキです ♪



デイサービス楽しいです。
110歳まで頑張ります!
悠でみなさんに会えることが生き甲斐です。

ケアガーデン西田
トレーニングデイ悠
徳永 芳子様(96歳)



ご利用者様と共に
笑顔で過ごせるよう、
安心して頼って頂ける
介護スタッフを目指して
頑張ります!

城西ナーシングホーム
菊浦 義行(36歳)



今年も今までとおりの
元気に過ごして
いきたいです!

サロン・ド・プランタン
有村 サチ子様(96歳)

『かくれ脱水に要注意!!』

夏によく耳にすることの多い脱水症ですが、空気の乾燥によって、呼気や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」が増えるこの冬の季節にも、気付かないうちに脱水症になることが多いといわれています。

★脱水症の症状

- ・唇や皮膚がカサカサしている・頭がぼーっとする・のどが渇く
- ・汗を大量にかく・集中力が低下する・立ち眩みがする

★予防法

①こまめな水分補給

カフェインやアルコールは利尿作用があり、スポーツドリンクには糖分が多く含まれ、水分補給にはならないため、白湯や水をこまめに飲むのがおススメ!

②食事・おやつからの水分補給

味噌汁やスープ等を食事に取り入れる。みかん、伊予柑など水分の多い果物をおやつに取り入れる。

③湿度を管理する

体の表面から奪われる水分量をできるだけ減らすよう、室内は50%~70%程度の湿度に保つ。



＊ ＊ 慈恵会つれづれ日記 ＊ ＊

あけましておめでとうございませぬ。令和も早6年目。時が経つのは早いですね。新年といえは初詣。去年は霧島神宮で初詣をしようと思ひ、家族で向かったのですが...なんとウツカリ!その前の年に霧島神宮が国宝に指定されていたのを忘れていました。参拝者の多いこと多いこと!行列の最後尾は本殿からはるか下、二の鳥居にまで迫る勢いです。このまま列に並べば何時間かかるか分かりませぬし、コロナ感染の事も気になった我々家族は...:休憩所のあたりで本殿の方向へなんとなく手を合わせ、二礼二拍手一礼して帰りました。(周囲の人から笑われたような気が...)

その後、数か月して落ち着いた頃に改めてしっかりとお参りに行きました。新年にだいぶん簡素なお参りをしてしまいました。一年間、大きな事故もなく、平穩に過ごせたと思います。神様に想いだけは伝わったのでしよう。きっと。

今年も霧島神宮は“龍”のような長い列ができてはるはずなので、今年もはひっそりとした神社で落ち着いてお参りしようかなと思ひます。