

＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

＜ つわとたけのこの煮しめ ＞

＜材料＞ 4人分

つわ(皮をむいたもの)・・・400g、たけのこ・・・150g、だし汁・・・4カップ、砂糖・・・大3
こゆち醤油・・・大2、うすち醤油・・・第4、みりん・・・大1、塩・・・小1/2、絹さや・・・少量

＜作り方＞

1. つわは皮をむき、15分位煮、水こさらしてアクを抜く。(米のとぎ汁で煮ると良い)
2. ①のつわを5cm長さに切り、たけのこは薄切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れ②のつわとたけのこを入れ、調味料を加えて弱火で15分位煮る。
4. 火を止め、30分位おいて味をしみこませてから器にもる。
5. 最後に茹でた絹さやを飾る。

＜城西ナーシングホーム 栄養士 鶴永 ＞



春の訪れを感じる一品です。つわは、郷土料理の春の主役で4月から5月にかけて新芽を伸ばします。

＊ ＊ 介護予防 「 座位筋力体操 」 ＊ ＊

☆座位での姿勢作り

椅子はキャスター付きではなく、固定の物で背もたれ付きの椅子を使用します。

背もたれのない場合は壁を利用すると良いです。(家族や2人以上で行う際に限ります)

上半身を行う際は胸を張って行い、下半身を行う際は肘掛けに手を置いて行うと姿勢が保ち易いです。

…肘掛け付きの椅子の場合

座面の3分の1程腰掛け、両足の裏がしっかりと床に着いた状態で行います。

…肘掛けなし椅子の場合

座面深く腰掛け、両足の裏がしっかりと床に着いた状態で行います。

(足のつかない際は幅の広い安定した足置きを利用します)

運動プログラム

- ① 腹式呼吸 (準備体操) 2回 …鼻から吸って腹をふくらませ、口から吐いて 腹をへこませます
- ② 胸の前で拝み 10秒 × 3セット…胸、二の腕を鍛えます
- ③ 足踏み 20回 × 3セット…太ももを鍛えます
- ④ つま先立ち 20回 × 3セット…ふくらはぎを鍛えます
つま先上げ 20回 × 3セット…すねを鍛えます

※ ポイント

- ① …座位で姿勢を保つ
- ② …胸と手の位置はこぶし1つ程開けます。わきを開き手首と肘が一直線になる位置で行います。
- ③ …太ももの裏が椅子から離れるように行います。
- ④ …力を入れた際と抜いた際のメリハリを付けます。 <ケアガーデン薬師 運動健康療法士:富田 >

毎日少しの運動を行うことで、日常の生活が楽になります。無理のないよう自分のペースで頑張りましょう。



・・・編集後記・・・

新年度になり、広報委員会も新しくなりました。今年度も、紙面を通しご利用者様・ご家族・地域の方々との交流を楽しみにしております。また、昨年度よりホームページも開設しました。紙面同様、ぜひご覧ください。

ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net>

* 次回の広報誌は、平成22年 7 月 15 日 発行の予定です。
ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせくださいね。

＜広報委員 迫田 >



城西いきいき応援隊

春号

医療法人慈恵会 広報誌

NO.13

平成22年4月15日発行



石橋記念公園 桜の風景 田中信義様よりご提供いただきました。



＊ ＊ ご挨拶 ＊ ＊

「美しい季節を迎えて」

土橋病院 院長 土橋美子

太陽の光も強くなり、色華やかな花が咲き、草木の緑がぐんぐん成長し、冬の試練に耐え、乗り越えていく自然の強さを改めて感じる季節となりました。春になると理由もなく気分もわくわくしてきます。

医学の父、ヒポクラテスは「自然から遠ざかると、病気に近づく。」と言っています。「病気になるようにするためには自然との関わりが大事。」と解釈することも出来ます。私たちは自然の中の一部です。私たち一人一人に自然界の法則、自然の摂理が働きかけています。

病気は気が病んでいる状態で、ただ元の気に戻れば元気になれるのです。元のまま、あるがまま、自然であれば良いのです。私たちは生まれながらに本質的に健康な存在であって、「病気はその本質から離れていますよ。」というサインであると考え事も出来ます。

寒い冬を乗り越えて、暖かく、木々のまぶしい季節に空の青さ、風のさわやかさ、土の香り等々、自然の豊かさに目を向けてみてください。五感に感じる自然を意識してみてください。自然との関わりが自分自身に喜びを与える事にもつながります。健康で豊かな人生を歩む過程で、自分自身や自然の本質を信頼することが大切であると考えます。

＊ ＊ 慈恵会 事業所紹介 ＊ ＊

鹿児島市委託事業のご案内



ケアガーデン薬師

電話 256-8810 担当:市村

病気のほか、転倒・骨折・脳卒中・関節疾患・衰弱・認知症など 生活機能(日常生活を維持していくための心身の能力)の低下が、高齢期の要介護につながっているといわれています。できるだけ 住み慣れた地域で状態に合わせて自立した生活を送っていけるよう、積極的に介護予防に取り組みましょう。生活機能の低下を早期に発見するために「基本チェックリスト」による評価がおこなわれ、介護予防プログラムの利用が望ましいと判断された場合(特定高齢者)は、地域包括支援センターが担当となり、ご本人と一緒にプランを作成し、予防プログラムに参加できます。当ケアガーデン薬師は、要介護・要支援認定を受けている方の通所(予防)介護事業の他、鹿児島市の「特定高齢者介護予防プログラム」の委託事業をうけています。今回はその取り組みをご紹介します。

利用日・・・毎週2回 火曜 金曜 9:30～11:30
自宅までの送迎もいたします
期間・・・約3ヶ月程度
料金・・・無料

＊お気軽にご相談ください



体操の様子

トレーニングマシンが 近日中にケアガーデン薬師にも導入予定！更に安全に楽しく体操・運動できる環境を整えていきます。みなさん楽しみにしてください！！

トレーニングマシンが仲間入り！



豆知識

・・・介護予防:「基本チェックリスト」・・・MEMO

生活機能の低下を早期に発見するための「基本チェックリスト」25項目のうち、身体機能の15項目をご紹介します。精神・認知機能の10項目は 次回ご紹介いたします。チェックしてみましょう

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|-----|
| 1 | バスや電車でひとりで外出していますか | はい | いいえ |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | はい | いいえ |
| 3 | 預貯金の出し入れをしていますか | はい | いいえ |
| 4 | 友人の家をたずねていますか | はい | いいえ |
| 5 | 家族や友人の相談に乗っていますか | はい | いいえ |
| 6 | 階段を手すりやかべをつたわずに登っていますか | はい | いいえ |
| 7 | 椅子にすわった状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | はい | いいえ |
| 8 | 15分くらい続けて歩いていますか | はい | いいえ |
| 9 | この1年間に転んだことがありますか | はい | いいえ |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか。 | はい | いいえ |
| 11 | 6ヶ月間で2～3kg 移乗の体重減少がありますか | はい | いいえ |
| 12 | 身長 cm 体重 kg (BMIが18.5未満ですか) | はい | いいえ |
| 13 | 半年前に比べて下腿物が食べにくくなりましたか | はい | いいえ |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか | はい | いいえ |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | はい | いいえ |

* BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

* 色付きが6～10番:3項目以上 11～12番:2項目 13～15番:2項目以上 注意
(運動器) (栄養) (口腔機能)

＊ ＊ ひな祭り ＊ ＊

《通所リハビリ》

男性職員3人が着物に身を包み、女装をして「うれしいひな祭り」の曲に合わせて踊りを踊りました。その後、利用者様一人一人写真撮影を行いました。また、女性の皆様には、お化粧品とネイルをしていただき、とても美しく変身しました。皆様、とても笑顔で喜ばれ、よいひな祭り会をすることができました。

これは、利用者様皆様に作られた作品です♪



《老健》

3月3日ひな祭り会を行いました♪ ボランティアさんによる踊りや歌♪。午後からは、綺麗に化粧されたお雛様姿で写真撮影を行いました☆皆様とても美しく、大変喜ばれていました♪♪



＊ ＊ 花見 ＊ ＊

ケアガーデン西田では、三月の晴れた日、都市農業センターへ菜の花を見に行きまして。一面黄色のじゅうたんのようで、皆様から感嘆の声がもれ、その時の笑顔がとても印象的でした。菜の花の香りと、ミツバチのブンブン飛び回る音に春の訪れを感じた日でありました。



城西 師玉



「春」とある日
春四月、花の便りもあちこちで聞かれる季節になってまいりました。最近、通勤途中に真新しい制服とカラフルなランドセルを背負った新一年生をみかけます。私の子供も四月から移動になり、新しい部署での勤務が始まり、親子ともども「カピカ」の一年生として、新年度を迎えました。学ぶ事も多く、毎日、新鮮な気持ちで頑張っています。

慈恵会つれづれ日記