

公益財団法人柏市医療公社

柏市立介護老人保健施設はみんぐ

No.73 平成29年7月発行

はみんぐだより

TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

新生命のこわり(12) 長生きの食事(8)

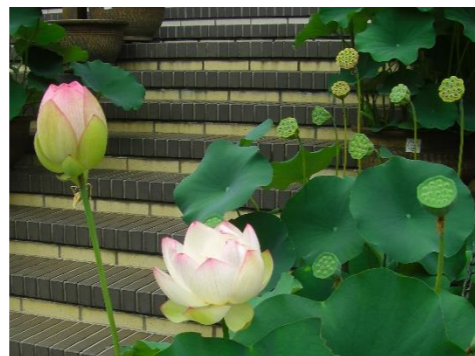
施設長 多田紀夫

寒い冬の後、暑い夏が訪れるという「いいならわし」通り、猛火の夏が始まった。加えて、大分を中心とした集中豪雨は痛ましい傷跡を残した。天気の前には人工衛星の打ち上げをはじめ、莫大な費用を重ねているにも関わらず、災害を未然に防ぎ切れていない。ヒトが「自然」をあがなうにはまだまだ費用と時間が必要となるのかもしれない。むしろ、不遜を捨て、昔ながらに「自然」により沿って生きる術を会得することも大切であろう。

さて、「長生きの食事」に話を戻そう。何を食べるとよいとか、食べない方がよいとかは、よく話題に上る。しかし、どのように調理したり、組み合わせたりするのが良いということはあまり話されない。同じ食材でも調理や組み合わせの仕方、血液中のコレステロールに与える影響は異なることを知っていただきたい。卵を食べても納豆と一緒に食べる方が、霜降りのピフテキと一緒に食べるよりもコレステロールの増加量は少ない。同じ理由でコレステロールの高い人にジューシーなハンバーグステーキと目玉焼きセットは勧められない。むしろ、具だくさんの味噌汁に卵を割って食べる方が好ましい。このように減塩を守った和食は評価が高い。



尾道 千光寺 怖さとやさしさを抱かせ
る石造阿弥陀三尊像 2017.7.8



京都 路傍のスイレンは一縷の清涼を
誘う 2017.7.9

職員紹介

- ① 出身地
- ② 星座
- ③ 血液型
- ④ 好きな歌
- ⑤ 趣味
- ⑥ 一言



ほりななみ 介護職

①千葉県柏市②おとめ座③O型④未来へ⑤カラオケ⑥一生懸命がんばります。



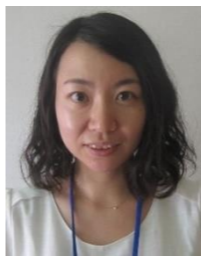
ふじたけいじ 介護職

①茨城県龍ヶ崎市②やぎ座③B型④糸⑤スポーツ⑥早く覚えられるようがんばります。



よこせりつこ 看護職

①茨城県伊奈町②みずがめ座③O型④TSUNAMI⑤スマホアプリゲーム⑥施設での勤務が初めてなのでいろいろご指導お願いします。



あいさあやこ 事務職

①岩手県花巻市②おとめ座③A型④喝采⑤スノーボード⑥1日も早く皆様のお役に立てるようがんばります。

編集後記：はみんぐ介護教室のご紹介をしました。はみんぐの職員が持ち回りで講師を担当し、高齢者の介護の方法など基本的な知識が身につくように工夫しています。参加は無料です。参加者様同士が日ごろの疑問や悩みを共有することで解決策を見つけたり、少しでも気持ちが楽になれるような交流の場ともなればと考えています。ぜひお気軽にご参加して頂ければ嬉しいです。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

夏バテに気をつけよう!!

夏バテの要因には

- ①気温が高くなり、暑さによって消化機能が低下します
 - ②汗を多量にかき、脱水を起こしたり、逆に水分を摂り過ぎて体内の水分やミネラルのバランスが悪くなります
 - ③湿度が高くなると汗の蒸発が妨げられ、体内に熱がこもり、体温調節できなくなります
- 食事の摂り方、水分補給によって、これらの夏バテの要因を解消することができます。

ポイント①

主食、たんぱく質のおかず、野菜が入っているメニューにしましょう。

品数が多いと食欲がわかない、3食作るのが面倒臭い時は、1皿にそうめん、胡瓜、茹で卵、トマトなどの具をのせるのもOKです。

ポイント②

アイスクリームや炭酸ジュースの甘さは、冷たさや炭酸によって感じにくくなっていますが、実際にはたくさんの砂糖が使われています。摂り過ぎると、血糖が急激に上がって食欲がわかなくなったり、糖質をエネルギー変えるために必要なビタミンB1をたくさん使ってしまうため、バテる原因にもなります。

冷や汁 4人分

温かい御飯	4杯
アジ干物	2尾
木綿豆腐	1丁
味噌	大さじ2
きゅうり	2本
しそ	1束
万能ねぎ	少々
すりごま(白)	大さじ2
だし汁	300cc



- ①アジの干物を焼き、骨を取り、少しほぐす
- ②味噌は、アルミホイルにのせ、伸ばし、グリルで焼き目がつくまで焼く
- ③きゅうり、万能ねぎは小口切り、しそは千切りにする
- ④ボールに②と、だし汁を少しずつ加えて伸ばし、豆腐は手で大きめにちぎり、入れる
- ⑤①、③と、すりごまを④に加え、味が足りないようなら、めんつゆなどを足す。ご飯にかける。

クイズで夏を乗り切ろう!!

夏は特に高齢者の方たちが体調を崩しやすい季節でもあります。
クイズを通して、健康を保つための豆知識を手に入れてもらえたらいいなと思います。
出題するのは夏に関する健康豆知識問題5問です。楽しみながら解いてみましょう。



《問題》

第一問

一日に必要な最低水分量は1500ccとされている

第二問

睡眠時のクーラーの設定温度、布団などを考慮して25℃にしておくのがベストである

第三問

熱中症になった場合には、水分補給時に糖分も一緒に取る必要がある



第四問

夏バテ防止にはしっかりとした食事をするのが一番！暑い時には無理して火を通した食べ物を食べるよりも、

ソーメンなど食べやすい物をたくさん食べるなど工夫する必要がある

第五問

土用の丑の日にウナギを食べるのは・・・ウナギに夏バテ防止の効果があるから



おまけクイズ

夏野菜の中でも特に子供に大人気なのがトウモロコシ!! では、そのトウモロコシのひげと呼ばれるあの部分

いったい何でできている?

1. 根っこ
2. 葉っぱの一種
3. めしべ

答えはWEBをご覧ください。 <http://www.kashiwa-haming.jp/>まで(^皿^)



はみんぐ介護教室のご案内・ご報告 「介護保険制度の仕組みを知ろう」

はみんぐでは「介護教室」と題し、毎月第三土曜日に、高齢者介護についての様々な話題を選んで高齢者を介護しているご家族様、高齢者介護に興味を持たれている方々を対象に、我々、職員が皆様と勉強したり情報交換をしたり話し合えるような場です。難しい話ではなく、皆様の身近に感じて頂けるような話題を提供できればと考えていますので、研修といった難しい気持ちではなく、気軽な心構えで参加して頂けたらと思っています。今回は先日、行われた「介護保険制度の仕組みを知ろう」の様子を報告いたします。

内容：ちょっと分かりづらい「介護保険」。一体どのようなもので、誰が使えるのか、サービスにはどのようなものがあるのか。その手続きと流れを把握する。

受講者様の声

- ・まだ利用していないが今後のために役立った。
- ・難しいがいざというときに、どこに問い合わせればいいのか分かったので今日の講義を生かして対応していきたい。
- ・講義の時間が短かった。グループで話し合う時間がもっとあればと思った。
- ・介護に関する全く知識がなかったので、この介護教室に年間を通して参加したい。



担当者（吉田）より：講義の内容は二部構成になっており介護保険の仕組み、手続きの流れのほかに介護施設にはどのようなものがあるのか、またその料金なども詳しく解説されており受講者様の興味を引く内容になっていたと感じられた。途中で休憩を設けたことで皆様の集中力が切れることなく実施できたと思っています。

デイケア

はな膳お食事会

おいしいごはんを沢山食べておなかいっぱい!!



パフェなど甘いものを堪能しました♪♪



バラ園見学



きれいなバラが沢山咲いていました

コスモスツアー

