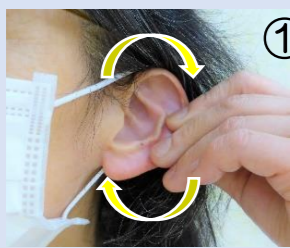


くぼりハビリ主任のからだほぐしコラム



①



②

パクパク

耳の周りはリンパが張り巡らされています。まずは耳をつまんで、時計回り、反時計回りに両方くるくると回します。【写真①】次に耳をばたんと上下に折ってバクバク動かします。【写真②】

①しながら耳。パクパク



③



④



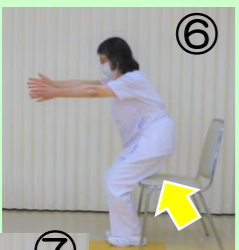
⑤

ギュー〜

痛みがあるときは無理をしないこと。

②肩甲骨ギューで首肩スッキリ
肩をすぼめて一気に脱力。【写真③】背骨に向かって肩甲骨をギューと寄せます。【写真④】指先を肩につけてゆっくり前回しと後ろ回し。【写真⑤】各10回3セット。

③腰を浮かして体ポカポカ



⑥



⑦

運動中は息を止めないで!

足を肩幅に開き、両手を前へ水平に伸ばし、5秒かけてイスからゆっくり腰を浮かし、【写真⑥】5秒かけてゆっくり着座。【写真⑦】目安5〜10回セット。

免疫力アップと空き時間で

最近、何かと話題の「免疫力」。今こそその力を高め、ウイルスに負けない体作りをしたいものです。そのためにはまず、血流やリンパの流れをよくする事が大事。そこで、免疫力アップ効果が期待できるマッサージュと運動について紹介いたします。日頃あまり運動しない方や時間が中々取れない方も、「ちょこっと空いた時間」で気軽に実践してみてください。

おすすめレシビ

きしの管理栄養士のおいしい旬を味わいましょう

秋のカオマンガイ (タイ風鶏肉ごはん)

★つくりかた

1. 鶏肉は筋をとり、まいたけとしめじは根を切ってほぐし水洗い。ねぎ(青)はぶつ切りにして軽くたたいておく。
2. ごはんをとぐ。水を調味料の分少なめに調味料と合わせ、鶏肉、ねぎ、しょうがとともに炊飯器に入れ、通常の炊飯モードで炊き上げる。
3. たれの材料を合わせておく。ねぎ(白)はみじん切りにしてたれの材料にまぜる。たれは鍋で煮立てるか、電子レンジで加熱する。付け合わせ用の野菜を切る(好みの切り方で)。
4. 2が炊きあがったら、鶏肉は取り出し食べやすいサイズに切り分ける。ごはんは良く混ぜ合わせた後、上に鶏肉をのせ3のたれをかけ、付け合わせの野菜を飾る。

※たれはスイートチリソースを使うとまた違った風味を味わうことができます。

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 鶏もも肉…1枚
(200g前後) | 【ねぎだれ】 |
| 塩…小さじ1/4 | 長ネギ…白い部分 |
| 長ネギ…青い部分
1本分 | レモン汁…小さじ1 |
| 生姜薄切り…1/2片 | ナンプラー…
小さじ2 |
| お米…1合 | ※ない場合は砂糖
と醤油を合わせた
もので代用 |
| まいたけ…1/2パック | みりん…大さじ2 |
| | みそ…小さじ1 |
| | 白ごま…
小さじ1/2 |
| 【調味料】 | 【付け合わせ】 |
| 酒…大さじ1 | きゅうり…1/2本 |
| みりん…大さじ1 | パクチー…適量 |
| 塩…小さじ1/3 | ※苦手な方はベ
ーリーフなど |
| ニンニクすりおろし…
小さじ1/2 | トマト…1/2個 |
| 中華用調味料…小さじ2 | |
| ごま油…小さじ1 | |

ミルク味噌汁 カルシウムを摂りながら減塩も

★つくりかた

1. 野菜を食べやすいサイズにカットする。さつまいもは水にさらし灰汁を抜く。
 2. 鍋に湯を沸かし、だしの素を溶かす(かつお節などから出汁を取る場合はここで行う)。
 3. 具材を入れて煮立てる。さつまいもに火が通ったのを確認したら火をとめる。
 4. 味噌と牛乳を混ぜ合わせて溶かし、鍋に回すように入れ入れる。よくかき混ぜたら完成(牛乳の分離や味噌の香りがとぶのを防ぐため、ぐつぐつと沸騰はさせないように)。
- ※好みでバターを入れると更にクリーミーに。牛乳を豆乳に代えたり、具材を変えて色々な風味を楽しんで下さい!

材料(2人分)

- | |
|-----------------|
| さつまいも…60g |
| キャベツ…40g |
| 玉ねぎ…1/4個 |
| 和風だし…
小さじ2/3 |
| 水…1と1/2カップ |
| 味噌…大さじ1 |
| 牛乳…1/2カップ |

【第3問】

体内の水分量は子供から成人、高齢者とそれぞれ異なります(個人差はあります)。一般的に子供の体内の水分量は70%とされていますが、高齢者の水分量はどのくらいでしょうか?

- ① 70% (子供と同じ)
- ② 60%
- ③ 50%



【第2問】

同じく右片まひの方が、階段をのぼる時の杖と左右の足を出す順番はつぎのうちのどれが正しいでしょうか?

- ① 杖→右足(患側)→左足(健側)の順
- ② 右足(患側)→杖→左足(健側)の順
- ③ 杖→左足(健側)→右足(患側)の順

【第1問】

右片まひの方が平地を歩くと、左手に持っている杖と左右の足を出す順番はつぎのうちのどれが正しいでしょうか?

- ※まひしている右手足は「患側」左手足は「健側」といいます。
- ① 杖→右足(患側)→左足(健側)の順
 - ② 右足(患側)→杖→左足(健側)の順
 - ③ 杖→左足(健側)→右足(患側)の順

ナイス 介護のコツ!
タイサービス すすだ生活相談員の

転ばぬ先の杖ですが、正しく持っていないと思わぬ転倒事故につながります。介護の仕事をする私たちでも「ん？」と一瞬迷ってしまう杖の正しい持ち方、健康の豆知識をクイズにしてみました。覚えておいて損はないです! 正解は最終ページにあります。

伊奈平苑職員コラム

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎月のイベントや盆踊り大会が中止となりました。今号はそのご報告のかわりに、職員それぞれの知識を生かしたコラムをお届けします。

