

「杜協ふれあい」 ケアマネジャーだより



新しい年を迎え、今年はどんな年にしていこうかと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。皆様にとって良い一年になりますように!!! 寒さも本格的になり、積雪も心配される季節になってきました。天気予報をみて、時前に灯油を買い置きしたり、食料品の買い物をしておきましょう。

年末年始に食べ過ぎてしまったあなた・・・
胃腸にやさしい長いもを食べましょう!!

長いも独特のネバネバ成分である「ムチン」には胃腸の粘膜を保護修復する働きがあります。また、消化促進に役立つ酵素も入っているのです。Wの働きで胃腸にやさしい食材ということが出来ます。

長いものコロッケ

< 材料 >

長いも・・・500g	粉チーズ・・・少々
卵・・・1個	しょうゆ・・・少々
人参・・・100g	パン粉・・・150g
パセリ・・・お好みで	油・・・適量

< 作り方 >

- 1・長いも、人参をすりおろし、パセリをみじん切りにする。
- 2・その中に卵、粉チーズ、しょうゆ、パン粉を入れて混ぜる。
- 3・スプーンで1口すくい、パン粉の中で転がして油で揚げる。
- 4・食べる時は、お好みでケチャップ・マヨネーズをかける。



<今日の疲れは、その日のうちに解消！>

外出から帰って来て、一番疲れるのは足…

これは、乳酸などの疲労物質が足に溜まるため、浮腫んだり筋肉の痛みや張りを感じたりすることがあるのです。

この疲れを翌日に持ち越さないための**予防法**を習慣にすることで、疲れにくい体にもなっていきます。

* 予防法 1・夕食時に 1 粒の梅干しを食べる*

疲労物質の乳酸を素早く除去する効果があると言われていた梅干しを食べましょう。1日の疲れが溜まった夕食時がおすすめ・疲労物質を効率よく除去し、睡眠時の細胞修復もスムーズになります！

* 予防法 2・お風呂上りにツボ押しを…*

お風呂上りは体の循環が良くなっているので、ツボ刺激の効果がアップします。リンパの流れを良くして睡眠中に疲労物質を効果的に除去しましょう！



<リンパの流れを良くする 3 つのツボ>

- ① 親指の付け根の少し前、曲げてシワが出来るところ
- ② 土踏まずの縁でかかと寄りのくぼみ
- ③ 親指と第 2 指の間の付け根

* 一番痛いツボを中心に他のツボを押すと効果的です *

<<社協ふれあいサービスについてのアンケートのお願い>>

この度、居宅介護支援事業所社協ふれあいは、皆様により良い生活を過ごしていただくために、アンケート調査を実施することとなりました。担当ケアマネジャーがアンケート用紙を持参しますので、ご協力をお願い致します。

解答用紙は封筒に入れ、担当ケアマネジャーにお渡しください。よろしくお願ひします。

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 輿 岡田 杉山 佐藤 小池 田中 百瀬 郡上

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

