

「社協ふれあい」



H30

ケアマネジャーだより

9
月
号



朝晩と涼しくなり楽になってきましたが、夏の疲れが出やすい時期です。
食事や睡眠時間をしっかりとって体を休めましょう。また、体温調整も、
しやすい様に寝具や服装も工夫をしましょう！！



カレー味は誰でも好きですよね



もやしとジャガイモのカレー炒め



< 材 料 > (2人分)

- ・もやし・・・1袋
- ・ジャガイモ・・・小3個
- オリーブオイル・・・大さじ1/2
- ★ニンニク・・・1/2かけ(つぶす)
- ★クミン(パウダー)少々
- ★ローリエ・・・1/2枚
- カレー粉・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2

色味にソラマメか枝豆を少々



< 作り方 >

- ① もやしは、根をつむ(舌触りが良くなる)
- ② ジャガイモは皮をむいて半分から1/4に切り、水洗いして軟らかく茹でておく
- ③ フライパンにオリーブオイル、★を入れ中火にかける。香が立ったらジャガイモを入れ周りがこんがりするまで炒める
- ④ もやしを加え、カレー粉を振り入れて軽く炒める。なじんだら蓋をして2分蒸す
- ⑤ 蓋を取って強火にし、しょうゆを周りから回し入れ、炒め合わせる
- ⑥ 仕上げにソラマメか枝豆をちらす

== 膝伸ばしの奇跡 ==

膝裏には、まっすぐに立つ力（進展力）の起点となる筋肉があります。ここが硬いと脚をまっすぐにして立てず、背中や腰が曲がってしまいます。すると転びやすくなり、腰痛や肩こりの原因にも・・・姿勢が悪いと体幹に力が入らず血流も悪化し、心身の不調にも繋がります。一日一回膝裏を伸ばして姿勢を直しましょう！！毎日続ける事とお風呂上りに行なうと、さらに効果が期待出来ます。

1・両手で壁を押す「壁ドン」

足を前後に開き、目線はまっすぐに肘を伸ばして壁を押す
後ろ脚の膝裏を伸ばしてかかとで床を強く踏む（5回）
戻って足を変えて、動作を繰り返す

2・かかととお尻、肩を壁につける「壁ピタ」

かかと、お尻、肩を壁につける
かかとはつかない場合は半歩前に立って、お尻と肩をつける
つま先を90度を開き、両膝の内側をくっつける
手のひらを正面に向けて壁につけ、腰を壁に近づける様に5秒保つ

3・しこを踏むようにスクワットをする「ワン・ツー・スリー」

つま先を外側にして足を大きく開いて息を吸う
身体はまっすぐのまま、息を吐きながら腰をゆっくり下げる
息を止め「ワン・ツー・スリー」と言いながら太ももを3回たたく
息を吸いながら立ち「ワン・ツー・スリー」とお尻を3回たたく

笑うということ

☆ 楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ！

☆ 年をとるから笑わなくなるのではない。笑わなくなるから年をとるのだ！

⇒笑顔で過ごせるといいですね ♡

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 岡田 興 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

