

「杜協ふれあい」



R5

11
月
号

ケアマネジャーだよ

遅くまで暑かった今年ですが、11月の声を聞いて日に日に寒くなり、朝夕の冷たい風が身に染みます。体調を崩しやすい時期なので、気をつけて過ごしましょう。



「冬の花 唄にのせて」クイズ

…歌ってみましょう

篝火花
椿
山茶花

真綿色した○○○○○ほど～～

あんこ○○○は、あんこ○○○は～～

○○○○、○○○○咲いた道～～

★ 今 月 の レ シ ピ ★



旬の白菜をたっぷり召し上がれ

白菜とツナの超簡単うま煮

《作り方》

- ① 白菜は芯を切り落とし、5 cm幅に切る。
- ② 切った白菜を鍋に敷き詰めて、水、顆粒だしを入れて、強火にかける。
- ③ 沸騰したら酒とツナを汁ごと入れて、蓋をして中火で20分ほど煮る。
- ④ 白菜に火が通ったら、塩コショウで味を整えて完成です。

《材料》（4人分）

白菜（700g）1/4株くらい
ツナ（油漬け） 70g
水 600ml
顆粒だし（ほんだし等） 小さじ1
酒 大さじ1
塩コショウ 少々



秋の健康管理

季節の変わり目の体調不良に注意



気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられませんか？季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。

季節の変わり目を健康に過ごすためには？

①体を温める

体を温めることを意識して、毎日過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使う、などです。無理なく毎日の習慣にできることを取り入れたいですね。

②水分を積極的にとる

秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には、常温のミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。



③太陽の光を浴びて、運動をする

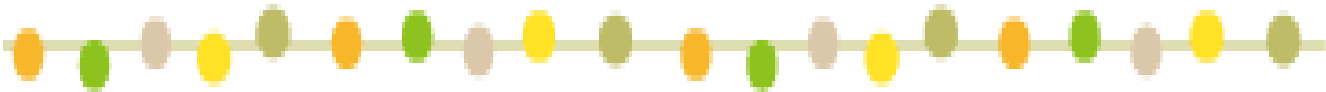
朝晩の気温が下がると、運動もしやすくなります。お散歩がてらのウォーキングを積極的に取り入れたいですね。特に朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。

④早寝早起きをする

早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。秋の夜長で、読書したり録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の時期は、特に早寝早起きを意識して生活したいですね。

⑤食事に気をつける

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。



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

茂木 興 染谷 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

