

「社協ふれあい」



R5

12
月
号

ケアマネジャーだより

12月に入って空気が冷たくなり、いよいよ冬の到来を感じる今日この頃です。

暖かく過ごすために、ファンヒーターをつけたり、こたつを用意されたりしていると思いますが、感染症予防の為に湿度を保ち、水分補給を心掛けましょう。

この時期は、怪我や体調をくずされてしまう方が多い時期です。体を気遣いながら、あまり急がずに、深呼吸をして落ち着いていきたいですね。

《作り方》

鶏肉のポン酢煮

《材料》 2人分

鶏もも肉・・・1枚(300g)

長ねぎ・・・・・・1本

生姜・・・・・・20g程

Aポン酢醤油・・・100ml

A水・・・・・・75ml

・長ねぎは 1.5cm幅の斜め切りにして、生姜は皮をむいて繊維を断つように輪切りにします。

・鶏肉は余分な皮や脂があれば、切り落とすなどして両面に塩とこしょう(分量外)をふりかけて下味をつけておきます。

- ① フライパンは油をひかずに、熱したところに鶏肉の皮を下にして入れます。そして、切ったねぎと生姜を鶏の周りに加えます。ねぎと生姜は途中こげないようにして箸で上下を返し鶏肉の皮目が焼けたら裏返します。(中火かそれより弱い火で2~3分)身側も続けて1~2分焼きます。
- ② Aのポン酢100mlと水75mlを加えます。沸いたら弱火にし、蓋をして7~9分煮ます。
- ③ 火が通れば鶏肉だけ取り出し、1cm程に切り器に盛り、上から煮汁、ねぎ、しょうがをかけて完成です。



冬は関節が痛みますね

～関節痛を予防していきましょう～

＜保温しましょう＞



暖かいインナーウェアや体温調節をしやすい脱ぎ着できるアウターを着るなどの服装はもちろん、関節の保温を助けてくれるやわらかいサポーターを着用し、外出の際はカイロなど保温に役立つアイテムを活用しましょう。また体を温める入浴も効果的です。部屋を温め、ヒートショックに気をつけて入浴しましょう。

＜運動しましょう＞

体を動かすことで筋肉が動き、筋肉が動くことで血行が促進され、筋肉の緊張が緩和します。また運動によって筋肉をつけることもポイント。筋肉をつけることによって関節にかかる負荷を軽減させ、関節痛を予防することができます。



＜たんぱく質を摂りましょう＞

筋肉の減少は関節痛を引き起こす要因の一つになります。筋肉を作る元であるたんぱく質は肉、魚、卵、大豆などで摂取することができます。心がけて食事に取り入れていきましょう。

＜関節に負担をかけないようにしましょう＞

座った姿勢から急に立ちあがったり、床に座ったりする動作は膝の関節に大きな負担をかけます。立ち上がる時や座る時には、関節を意識したゆっくりとした動作を心がける、床ではなく、椅子に座るようにする等、負担の少ない動作や姿勢を取り入れます。



＜年末年始休業のお知らせ＞

12月29日(金)～1月3日(水)まで休業します。予定の変更等ございましたら、お早めにご連絡ください。よろしくお願い致します。

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

茂木 輿 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-

