

# 「社協ふれあい」



R7

12  
月  
号

## ケアマネジャーだよ

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、ファンヒーターや、こたつを用意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。時々、換気もしましょう。

この時期は、怪我や体調をくずし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。

### タンドリーチキン

インドが発祥の鶏肉料理で、鶏肉をヨーグルトと複数の香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる土窯で焼き上げます。

#### <作り方>

#### 《材料》 2人分

- 骨付き肉(手羽元など)  
.....400g
- プレーンヨーグルト 50g
- おろしニンニク 1/2片分
- おろししょうが 1/2片分
- カレーパウダー 小さじ1
- レモン汁.....大さじ1/2
- 塩.....小さじ1/3

A

- ① ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、鶏肉をいれてよくもみこむ。
- ② 保存袋に入れ、冷蔵庫でそのまま2時間以上置き、しっかりと下味をつける。
- ③ あらかじめ240~250度に熱したオーブンで20分程焼く。
- ④ お好みでレタス、きゅうり、トマト等と器に盛り付ける。



Merry  
Christmas



# 関節痛が悪化する前にできること

## 《保温》



外気温が低い時には、保温性の高い衣服を選ぶのがおすすめです。関節に痛みがある高齢者は、ストレッチ素材の衣類でも裏地付きで風を通さないものを選ぶか、着衣の下に保温性の高く・機密性のある下着を身に着けるのがよいでしょう。痛みがある膝にサポーターをつけたり、貼るタイプの保温剤を着けるのもおすすめです。

## 《血流改善》



入浴では出来れば毎日、ゆっくりと湯船につかります。全身の血行が良くなるため、浴槽につかるだけで痛みが軽減するのを実感するでしょう。さらに、浴槽につかることで副交感神経が優位になるため、凝り固まった患部周辺の組織の緊張もほぐれ、痛みが軽減します。★ヒートショックには気を付けましょう

## 《運動》



慢性の関節痛があり、寒い時期になるとウォーキングなどの運動も避けてしまいがちです。膝や腰に慢性的な痛みが変わらずあっても、無理しない程度にウォーキングを続けましょう。

## 《筋力》



筋力低下はもともとある関節痛を悪化させます。動くことで全身の血流を改善し、発痛物質を流しやすくする効果もあるので、運動を続けましょう。



## ＜年末年始休業のお知らせ＞

12月27(土)～1月4日(日)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。よろしくお願ひ致します。

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

河内 笠原 輿 須崎 岡田 佐藤 杉山 津田 堀田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

