

やくらだより

ニューフェイス紹介

伊予ヶ丘な人々

令和4年
秋号

「秋バテ」対策
5つのポイント



シリーズ
笑顔がいちばん!!



ご長寿インタビュー

伊予ヶ丘だよ!
全員集合!



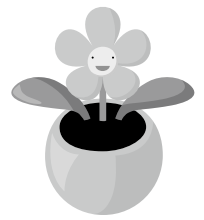
伊予病院グループ

ニューフェイス紹介



療養科4階 森 祐美さん(もり ゆみ)

伊予病院から異動してきた森祐美です。老健施設で働くことは初めてなので色々不安もあり、ご迷惑をおかけしますが頑張っていきたいと思しますのでよろしくお願いいたします。



「秋バテ」対策 5つのポイント

- ①入 浴 … 38～40℃のお湯に長めに浸かる
- ②寒暖差対策 … 衣類や寝具などで寒暖差を調整できるように注意する
- ③軽めの運動 … 適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える
- ④水分補給 … 常温や温かい飲み物を摂るよう心がける
- ⑤食 事 … タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

▼ポイント①：入 浴

夏場はシャワーで済ませていた人も、湯船にゆっくり浸かってリラックスしてください。自律神経の乱れを整えたいときに効果的なのが入浴です。入る時間は眠る2～3時間前が理想的。温度はややぬるめにして、38～40℃のお湯に長めに浸かるといいでしょう。

▼ポイント②：寒暖差対策

残暑で職場ではまだエアコンを使ったり、朝夕は冷え込みを感じたりと、気温の上げ下げが自律神経に悪影響を及ぼします。自分で寒暖差を調節できるように、着脱しやすい上着やカーディガンを用意しましょう。ハイソックスやひざ掛けも有効。パジャマや寝具にも気を使ってください。

▼ポイント③：軽めの運動

運動不足や睡眠不足を解決するために、軽めの運動を習慣づけましょう。可能な方は短時間のジョギングや、やや長めのウォーキング。毎日一定量のストレッチ、夜寝る前のマッサージなどです。適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらします。

また、朝の散歩もオススメです。朝の散歩で太陽光を浴びると、体内時計が調整されるのに加え、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質の「セロトニン」の合成が盛んになり、自律神経を整えてくれるのです。

▼ポイント④：水分補給

熱中症の危険が叫ばれていた夏場が過ぎると、水分補給の重要性を忘れがちです。秋になっても、水分補給を怠ってはいけません。冷たい飲料やアイス類を習慣的に摂取していた人は秋の飲み物にシフトチェンジし、常温や温かい飲み物を摂るよう心がけましょう。

▼ポイント⑤：食 事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。秋に旬を迎える食材には、こうした栄養が多く含まれています。梨やブドウなどの秋の果物、サンマ、鮭、サバ、キノコ類などを食べるといいでしょう。

また、腸の状態を改善する発酵食品も、秋バテ対策に有効です。体を温めるショウガや香辛料、根菜類も欠かせません。調理法はスープや煮込みのような温かいものにして、夏の食事と一線を画したいですね

秋バテしている人がいる一方で、元気な人はすこぶる元気。こうした周りとのギャップにも注意したいです。

この時期、食欲の秋・運動の秋・読書の秋・芸術の秋、あるいは旅行の秋などと表現され、楽しんでる人もいます。このような人とついつい、秋バテで心身が不調をきたしている自分を比べてしまい、さらに落ち込むといった悪循環に陥ることもあります。他人と比べず、マイペースで生活することも大切です

「秋バテかな？」と感じたら、早目の対策が必要です。5つの対策で元気を取り戻し、食欲の秋、スポーツの秋を謳歌しませんか。







伊予ヶ丘がっ! 全鏡集合!

夏	祭	
祭	り	

輪投げ、射的などのゲームを行いました



	<p data-bbox="451 909 502 1361" style="writing-mode: vertical-rl;">大きなスイカが割れました</p> <p data-bbox="526 909 858 985">夏の風物詩と言えば、スイカ割りですね</p> 	<table border="1"> <tr> <td>ス</td> <td>イ</td> <td>カ</td> <td>割</td> </tr> </table>	ス	イ	カ	割
ス	イ	カ	割			
		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>り</td> </tr> </table> <p data-bbox="893 1086 1013 1361" style="writing-mode: vertical-rl;">振りかぶって、よーいしょー!</p>  				り
			り			

 <p data-bbox="414 1489 582 1624">おいそうなお菓子がいっぱいね</p>	<table border="1"> <tr> <td>駄</td> <td>菓</td> <td>子</td> </tr> </table>	駄	菓	子
駄	菓	子		
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>屋</td> <td>さん</td> </tr> </table> 		屋	さん
	屋	さん		

どれにしようか迷うわあ〜



カレンダー作り

利用者様と一緒にカレンダーを作りました。

上手に出来たよ〜



● 農業暮楽部とは……

農業を通して、利用者様に少しでも能動的な利用や活動を促したい。
日々の生活の興味・関心を引き出したい。そんな職員の思いから活動が始まりました。

まずは土づくりから……



田植えの苗植え……



水やりも、しっかりと……



それではお楽しみの収穫です



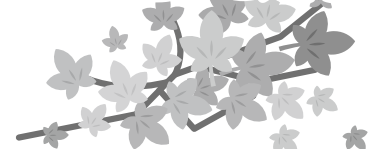
やったー！ 立派に育ちました



穫れた野菜は天ぷらにして食べました



今も秋の味覚達が
元気に生長中!!
今後の農業暮楽部の
活動に乞うご期待!!



アグリ高山のお野菜講座



農業喜楽部 発起人 たかやま しんじ
高山 真二 さん

夏の暑さが少しずつ落ち着き、さまざまな食材が少しずつ店頭に並んでくる秋。「食欲の秋」ともいうように、旬を迎える野菜がたくさんありますよね。この記事では、秋の食べ物についてまとめ、選ぶときのポイントについてもご紹介いたします。ぜひ参考にしてください。

【野菜】秋が旬の食べ物

■ なす

なすは淡白な味でクセが少なく、加熱することでトロっとした食感に変わるのが特徴です。だしが染み込んだ煮浸しや天ぷらなどの和食はもちろん、洋食へのアレンジも可能な使いやすい野菜です。

なすは皮が濃い紫色でハリとつやがあり、ふっくらしているものを選びましょう。へたの切り口がみずみずしく、トゲがピンととがっているものが新鮮です。

■ 玉ねぎ

どんな料理にも相性が良い玉ねぎは生ではシャキッとした食感が楽しめる一方、加熱するとトロっとした食感になるなどいろいろな顔を持っています。玉ねぎを選ぶ際はふっくらと丸みがあり、表面の皮がしっかり乾燥しているもの、へたの部分から芽が出ていないものがよいでしょう。

■ かぼちゃ

ほくほくしたやさしい甘さのかぼちゃは、料理はもちろんスイーツへのアレンジもできる野菜のひとつです。かぼちゃを選ぶ時は、皮が硬くてへたがしっかり乾燥しているかを見てください。カットしているものは果肉の色が濃く肉厚で、種とワタが詰まっているものが良いですよ。

【根菜】秋が旬の食べ物

■ にんじん

にんじんはカレーや煮物など幅広く使うことができ、じゃがいもや玉ねぎと並ぶ常備野菜です。買う機会が多いからこそ選ぶ際には失敗したくないものです。にんじんを選ぶ時は全体がなめらかなオレンジ色のものが良いでしょう。切り口の軸が小さいものはやわらかい実を持つ傾向にありますよ。

■ ごぼう

ごぼうは土の香りや特有のシャキシャキとした食感があり、きんぴらやサラダなど調理法によってさまざまな味わいを楽しむことができます。弾力がありつつ均一な太さのもの、ひげ根が少ないものを選びましょう。一般的に太すぎるものの中には空洞が入っていることがあるため気をつけたいですね。

■ かぶ

大根と似たような育ち方をするかぶは晩秋から冬に甘みが増しておいしくなります。実だけでなく葉もおいしくいただけるかぶは皮にハリがありずっしりと重いもの、茎と根のつなぎ目に変色していないかもチェックポイントです。

■ れんこん

空洞が空いており、しゃきしゃきともちもちの両方の食感を持つれんこん。ふっくらと丸みがあって太く、皮が褐色から黄色の自然な色味のもの、穴が小さく大きさが揃っているものが良いとされています。穴の内側が黒ずんでいるものは鮮度が落ちているので注意が必要です。

【いも】秋が旬の食べ物

■ さつまいも

秋においしい芋といえば思い浮かぶさつまいもは、料理はもちろんスイーツなどさまざまな方法で楽しむことができます。皮にハリがあり均一な色をしているものが良いとされ、表面に蜜が浮いて固まっているものは糖度が高いと言われます。

■ じゃがいも

じゃがいもは品種や調理法によって食感が変わるいろんな顔を持った野菜です。皮が薄くなめらかでふっくらとして重みがあるものを選びましょう。芽が出ているものや皮が緑色になっているものは注意が必要です。

■ やまのいも

やまのいもは、特有の粘りがあり生で食べられるのが特徴です。手に取るとずっしりと重みがあり適度な太さで皮がきれいなものが新鮮です。カットしたものの場合は切り口に变色がないかチェックしてください。

秋に旬を迎える食材を楽しもう

旬の食べ物は味がよく、さまざまな調理方法で楽しむことができます。ご紹介した記事なども参考に、秋の味覚を存分に味わってください。



伊予ヶ丘な人々

療養科3階 あの 吾野 ゆりな 由梨奈 さん



● 趣味

趣味は愛犬のお世話です。愛犬と遊んだり、散歩したりしている時がとても楽しいです。しつけなど大変なこともあります。毎日たくさん癒されています。

● 休日の過ごし方

休みの日は溜まった家事をこなし、その後はドラマや映画を見ながらのんびり過ごしています。コロナが明けたら、旅行に行きたいです。

● 仕事へのやりがい

私との会話で利用者さんが笑顔になって頂けると、とても嬉しく、やりがいを感じます。利用者さんにとって、より身近な存在になれるように、また少しでも楽しく生活できるようにサポートしていきたいです。

シリーズ 笑顔がいちばん!!

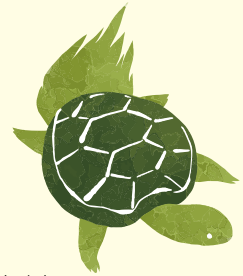


今号では療養棟2階に入所されている下岡愛子さんをご紹介します。いつも物静かにお過ごしの下岡さんですが、ひとたび話されだすと優しい話し口調と笑顔で、周りの人たちをあっという間に優しい気持ちにさせてしまいます。職員の他愛のない冗談にもいつもニコニコ笑顔で対応してくださり、職員もニコニコです。これからも笑顔の絶えない下岡さんでいて下さいね。



したおか あいこ
下岡 愛子さん

ご長寿インタビュー



心と体も元気なご長寿の方の声をお届けする企画!

「伊予ヶ丘ご長寿インタビュー。」

今回は療養棟3階の亀岡シナ子さんにお話を伺いました。

療養棟3階 かめ おか 亀岡 こ シナ子さん



①若い頃、お仕事は何をされておりましたか?

酒や肥料などをお店で売っていました。40歳頃にはゴルフのキャディーをされており、お客さんのカバンやゴルフクラブを持って走っていました。

②趣味や好きなことはありませんか?

昔は編み物をしていて、今は写経を毎日書いています。

③好きな食べ物は何かですか?

唐揚げと酢のものです。酢の物は何でも好きです。

④長生きの秘訣はありますか?

何事も苦しめない事ですかね。

ありがとうございました。
いつも笑顔で素敵な
亀岡シナ子さんこれからも
元気で長生きして下さいね!



老人保健施設

伊予ヶ丘

〒799-3101
愛媛県伊予市八倉917-1
TEL (089) 983-2223
FAX (089) 983-3537

伊予病院グループホームページにて
伊予ヶ丘での日々の取り組みや日常を
ブログにて随時更新中!是非ご覧ください。

