

# なるざ 健康新聞

NO.82 平成 28 年 9 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

== もくじ ==

1. 梨の秘密
2. 在宅生き生き便り

担当：前田・西



## 梨の秘密

近頃はすっかり秋らしくなりましたね。

ともないえで梨狩りに行って来たとの情報を得て、今回は梨の秘密について取り上げます！！  
梨は弥生時代にはすでに食べられており、日本書紀にも栽培方法が記載されているほど歴史は古  
いようです。バラ科のナシ属の果実で、約 90%が水分です。



おいしく食べるには？！

保存方法→新聞紙に包むか紙袋に入れ、更にポリ袋に入れて野菜室で保存。

冷やし過ぎ注意→甘みを感じにくくなるため、食べる 1～2 時間前に冷蔵庫で冷やす。

### 実は梨ってこんなに優秀な食べ物だった！

カリウム

利尿作用、むくみ解消

石細胞

コレステロール  
値を下げる



ソルビトール

腸の動きを助けて  
便秘を解消

アスパラギン酸

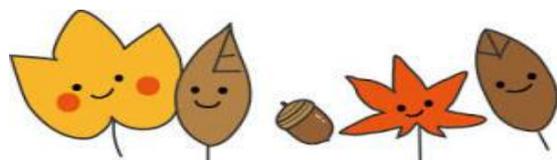
身体の大部分を作っ  
ているタンパク質の合成

### 他にも身体に嬉しい健康効果

- クエン酸やリンゴ酸が含まれており、疲労回復効果があります。
- 梨の成分であるカテキンやアルブチンは身体の内部の熱を冷まします。
- 漢方でも梨は重宝されている程です。のどの不調を改善します。
- 消化促進作用があるため、食後のデザートに最適です。
- タンニンが含まれておりアルコールの排出を促すため、二日酔いにも効果があります。

まだまだあります。梨の効果！！

コレステロール 0 で低カロリーです。糖値の急激な上昇を抑制し、ダイエット効果があります。



# 在宅生き生き便り

今回は A さんの外出に向けての挑戦を紹介したいと思います。

A さんは左片麻痺を患い、病院でリハビリに励まれ、無事自宅退院となりました。退院時は歩くことが不自由で、車椅子移動の状態でした。

A さんの玄関には段差がありました。退院時は段差をこえることは難しかったので、家に入出入りするために簡易スロープを利用していました。

玄関スペースや段差の高さの関係でスロープの傾斜がきつく、介護者である奥さんが一人では車椅子を押しあげることができず、娘さんと二人で押しあげていました。出入りはできていましたが、気軽には外出しづらい状態でした。



リハビリを行い、立つことや乗り移りが上手くなってきました。そこで、**自分の足で玄関の段差をこえることに挑戦すること**にしました！



手すりは元々ついていましたので、手すりを使って A さんがやりやすい方法を決めることにしました。**実際に動作を行いながら、A さんの状態と A さんの意見、介助する奥さんの意見をあわせて**乗り越える方法を決めました。

最終的に、踏み台などは設置せず、手すりを使って、右足から下りて、右足から上がる方法で行うと上手くいけそうだね(^-^ ) ということになりました。

A さんも奥さんも恐怖心や不安があったと思いますが、**やってみよう！**と**挑戦する気持ち**を強く持って、頑張っ**て練習**を続けられました。



練習を続けてこられたこと以外にも、ご家族と外食へ行くなど**楽しみなことを多く経験しながら、玄関の移動を繰り返し行って**きたことで、とても上手く移動できるようになりました。

現在は、奥さん一人の介助で玄関の移動ができるようになり、家族で外出することも気軽にできるようになりました(^)v

上が今年のはじめで、下が現在の様子の写真です。格好がずいぶん良くなっていますね！

新たなことに挑戦することはとても大変ですが、やってみようという気持ちとまわりの支えがあれば、挑戦していけると思います。みなさんが新たなことに挑戦していける力に少しでもなれたらと思います。