なるざ 健康新聞

NO.20　平成 23 年７月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１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

== もくじ ==

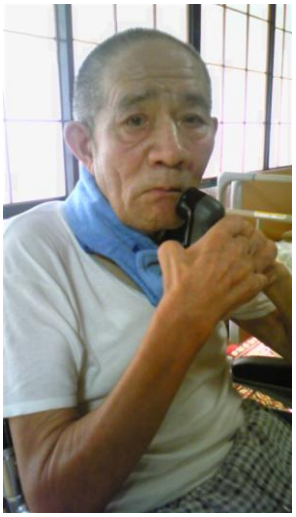
１・在宅生き生き便り
～ひげそり～
２・熱中症に注意！！
夏バテ防止レシピ

担当：西 ・ 窪田

在宅生き生き便り　～ひげそり～

Ａ さんは、今は自分から動くことや歩くことが難しく、食事やトイレなどは奥さんの手伝いを受けて暮らしています。少しでも自分のことができるように、リハビリを頑張ってしています。

普段は自分から何かをするのは難しいのですが、Ａ さんに電気髭剃りを渡すと、自分から髭剃りをあごに持っていき、あごをあげたり・・顔を横に向けたり・・鼻の下を伸ばしたり・・髭を自分で確認しながら、とてもスムーズに、きれいに髭剃りをすることができました。剃った後はとてもよい表情をされています　(⌒-⌒)
奥さんにお話を聞くと、すごくマメな人で、髪も耳にかかるのが嫌できれいに短くしていたそうで、そのような一面がよく出ているなあと思いました。
今は、リハビリのメニューの中に、自分で髭を剃ることも入れて日課にしています。



髭剃りや顔をふくことは、リハビリの視点でいうと、

① なじみの動作なのでスムーズな動きが期待できる
② 顔に刺激を与える
③ あごを上げたり鼻の下を伸ばしたり細かな顔の動きが出る　とてもよい動作です。

なによりスッキリするので、気持ちのいい精神的にも、とてもよい動作です。

熱中症にご注意ください！！

昨年の夏は過去に例がないほどの猛暑が続き、熱中症による健康被害が多く報告されました。今年もすでに梅雨明けし、暑い日が続いています。特に今年は東日本大震災の影響から、節電の呼びかけが多く聞かれます。しかし体温調節機能が低下している高齢者は、熱中症になりやすく、家族などの協力による注意や見守りが重要です。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。エアコンや扇風機を上手く使用して、暑い夏を乗り切りましょう！！

※　別紙のパンフレットも参考にしてくださいね（o＾▽＾）o

夏バテ防止レシピ

トマトは消化を助け、食欲増進。
豚肉は疲労回復に効果があります。

トマトと卵と豚肉のスープ

＜材料＞

トマト	1 個	水	2.5 カップ
長ねぎ	1/4 本	しょうが汁	小さじ 1
豚肉（薄切り）	50g	コンソメ（顆粒）	小さじ 1/2
卵	1 個	塩・こしょう	各少々

＜作り方＞

（1）トマトはくし型に切ります。長ねぎは斜め薄切りにします。豚肉は細切りにして塩、こしょうを軽くふり、下味をつけておきます。

（2）鍋に分量の水を入れ、豚肉を入れて色が変わったらトマト、長ねぎを加えます。

（3）沸騰したらアクをこまめにとります。しょうが汁、コンソメ、塩、こしょうを加えて味を調えます。

（4）最後に溶き卵を少しずつたらしてふんわりさせます。

山芋とオクラのネバネバパワーに、
さっぱりとした梅干のクエン酸で、
疲れを吹き飛ばしてくれます。

山芋とオクラの梅ソース和え

＜材料＞

オクラ	適量	出し汁	少々
山芋	適量	しょうゆ	少々
梅干	大２個	ごま油	少々

＜作り方＞

（1）オクラはよく洗って、ラップをしてレンジで 1 分半～2 分。冷めたら斜めに切ります。山芋は、太めの千切りに。梅干は種をとって、包丁で身をたたきます。

（2）出し汁、しょうゆ、ごま油を混ぜて味をみて、ちょうど良ければ、全ての材料と混ぜ合わせてできあがり。