

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruzajp/

～残暑見舞い～

暦の上ではもう秋を迎えています、まだまだ暑い日が続いています。残暑厳しい毎日ですが、みなさんはいかがお過ごしですか？夏バテなどしないように十分気をつけて下さい。今回は夏バテ解消のスタミナ丼の紹介がありますのでぜひ、読んでください！

～トイレができる！に向けて～

N様はトイレで立つことが難しく、旦那様の更衣介助の負担になっていました。今回はご本人が少しでもトイレの中で長く立ってられ、トイレができることに近づけることや、旦那様の介護負担の軽減を図れるように考えてみました。

立位保持が難しい原因の一つとして右足の指の付け根が痛いということでした！右足の指の付け根に部分的に体重がかかり、痛みが伴っているとのことだったので……今回、その部分の痛みの軽減を図るため、足部保護パッドを購入し試してみました。

<足部保護パッド>



足部保護パッド使用前



足部保護パッド使用后



この足部保護パッドはダイソーで販売しています。もし、足の指の付け根あたりが痛い方で、歩く時や立つ時に困っていることがあればぜひ購入してみてください。

残暑を耐え抜く！スタミナ丼の紹介

まだまだ残暑が厳しい日が続いています。残暑で夏バテになることもあるため、スタミナ丼、略してスタ丼を紹介します！

<豚バラ肉のスタミナ丼>



疲労回復にはエネルギー補給のために糖質たっぷりのご飯と、糖質の代謝を助けるビタミン B1 を含む豚肉がぴったりです。また、豚肉にはたんぱく質が含まれます。運動後は、筋肉のエネルギー源となるグリコーゲンを消費しています。速やかに糖質を摂取することで、グリコーゲンを回復させ、素早く疲労回復することができ、エネルギー不足による、筋タンパク質の分解を抑えることができます。タンパク質は、運動後の筋肉の修復、強化に欠かせない栄養素です。

<材料>



豚バラ薄切り肉 150g
ねぎ 1/3 本
おろしにんにく 小さじ 1
ごま油 大さじ 1
刻みのり 適量
卵黄 1 個
白ごはん
どんぶり 1 杯(200g)
七味唐辛子 適量
☆合わせ調味料☆
酒 大さじ 1
みりん 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1
鶏ガラスープの素 小さじ 1/2
こしょう 少々

<スタミナたっぷりゴーヤチャンプルー丼>



<材料>



ごはん 150g
豚バラ肉 (スライス) 100g
ゴーヤ (50g) 1/4 本
島豆腐 100g
溶き卵 (M サイズ) 1 個分
すりおろしニンニク 小さじ 1
塩こしょう 小さじ 1/2
サラダ油 小さじ 1

夏を代表する野菜のひとつでもあるゴーヤは栄養豊富で、β-カロテンやビタミン C を豊富に含んでいます。これらは、抗酸化作用によりカラダが受けるダメージを軽減させ、疲労回復の効果が期待できるとされるため、疲れが溜まりやすい今の頃には最適です。