

たまたてばこ

発行
 社会福祉法人敬友会
 邑久在宅介護支援センター
 邑久町箕輪266-1
 0869-22-9503

「春はゆっくり慣れていく季節」。自分のペース、大切にしましょう。

❀ 春の“あるある”健康チェック ❀

～いくつ当てはまりますか？～

春は気持ちのよい季節ですが、体や心は意外とお疲れモード。
 次の「春あるある」、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう！

- 朝は明るくなったのに、なぜか眠い
- 服装に迷って、結局いつも同じ上着を着ている
- ちょっとした段差につまづきそうになった
- 花粉なのか風邪なのか分からない
- 外に出たい気持ちはあるけど、少しおっくう

3つ以上当てはまった方、

それは“春のゆらぎ”かもしれません。

春は寒暖差が大きく、体も心も調整に時間がかかります。

そんな時は、

- ・無理に頑張らない
 - ・よく食べて、よく眠る
 - ・天気のいい日は5分だけ外に出る
- これだけでも十分です。

**春の食材で
低栄養予防レシピ**



春の食材で豚の生姜焼き



◎材料(2人分)

- ・豚こま切れ肉 200g
- ★しょう油 大さじ 1/2
- ★料理酒 大さじ 1/2
- ★片栗粉 小さじ 2
- ・新玉ねぎ 中 1/2 個
- ・菜の花 1/3 束
- ◎しょう油 大さじ 1
- ◎みりん 大さじ 1
- ◎料理酒 大さじ 1
- ◎砂糖 大さじ 1/2
- ◎すりおろし生姜 小さじ 2
- ・サラダ油 小さじ 1

◎作り方

- ①玉ねぎは 1 cm幅に切り、菜の花は 1/3 の長さに切ります。
- ②豚こま切れ肉に★のしょう油と料理酒をよくなじませ、最後に片栗粉を入れよく混ぜます。
- ③別の器に、◎の調味料を全て入れよく混ぜ合わせます。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、下味をつけた豚こま切れ肉を火が通るまで加熱します。
 そのあとに玉ねぎと菜の花を入れ、さっと炒めます。
- ⑤◎の合わせ調味料を入れ、汁気が少なくなるまで炒めたら完成です。

新玉ねぎ

玉ねぎにはケルセチンという栄養素が含まれており、免疫力向上や生活習慣病の予防にも効果があります。

また、豚肉などのビタミン B1 が含まれる食材と一緒に摂取することにより疲労回復効果なども期待できます。

新玉ねぎはあまり火を通し過ぎないように調理するのがポイントです。



菜の花

ビタミン C が野菜の中でもトップクラスに含まれており、免疫力向上や感染症の予防にも役立ちます。

また油で炒めることにより吸収率がアップします。

いつもの生姜焼きに春の食材を使用することで、ボリュームもアップし味の変化も楽しむことができます♪



エネルギー(1人分) : 235 kcal
 たんぱく質 : 14.9 g
 脂質 : 16.6 g
 食塩相当量 : 1.6 g

🌱 ご存じですか？春は“転びやすい季節”です

実は春は、1年の中でも転倒が増えやすい時期。

理由は...

冬の運動不足で足の力が落ちている。厚着から薄着になり、体の感覚が変わる。

新しい靴や、履きなれない靴を履きがち

そこで今日からできる“春の足元対策”。

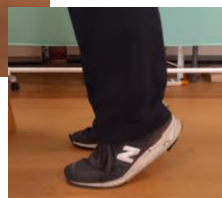
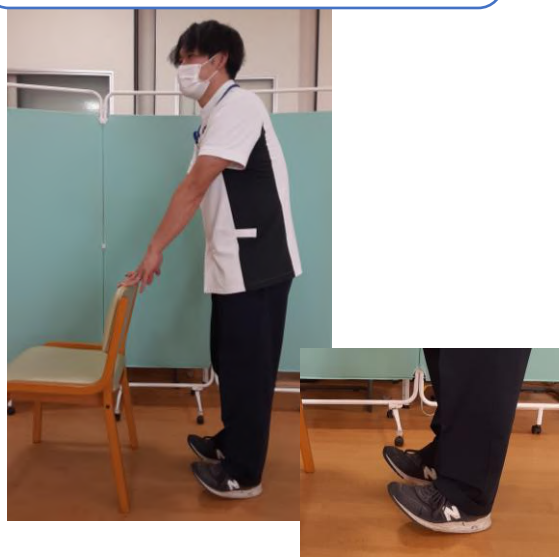
✓ 出かける前に、足首をぐるぐる回す

✓ 最初の一步は「小さく」

✓ 玄関で一度、深呼吸してから出発

「転ばないコツは、急がないこと」。春のお散歩は、ゆっくりが一番です。

室内でもできる 転倒予防体操



モデル：邑久ナーシングホーム 西尾理学療法士

ふらつきある方は、重みがある机等を持って転倒に注意して行いましょう。

つま先上げ

手すりなどを持ちながら10～20回程度。

後方にふらっとなった時は踵に体重を乗せて後方に行かないように踏ん張ります。この時につま先をあげて脛の前方の筋肉に力が入ります。

後方にふらっとなった時に転ばないようにする運動になります。

踵上げ

手すりなどを持ちながら10～20回程度。

前方にふらっとなった時は足指に体重を乗せて前方に行かないように踏ん張ります。この時に踵をあげて足底とふくらはぎの筋肉に力が入ります。

前方にふらっとなった時に転ばないようにする運動になります。

🌸 環境を整えることも大切

手すり設置、段差解消、歩行器等の利用、シャワーチェア一等、介護保険の対象になる場合があります。検討される際には介護保険の窓口にご相談下さい。

(お問い合わせ) *介護に関する事など、お気軽にご相談ください

邑久在宅介護支援センター (瀬戸内市ブランチ相談窓口)

〒701-4253 瀬戸内市邑久町箕輪266-1

(老人保健施設 邑久ナーシングホーム内)

月～金 9:30～17:00

0869-22-9503

