

たまご通信 その66

日々のストレスをやわらげよう

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

横殴りに降る雪を窓から眺めていたら、桜開花のニュースが届いて春は突然やって来ました。新型コロナウイルス感染症の影響で、皆さんの予定が中止になり、当たり前の日常がいつの間にか変わっています。それでも私たちは日々の生活を見失わずに健康を保っていかねければなりません。こんな時は手間をかける、作り置きおかずをアレンジして、短時間で充実した食卓を調えましょう。



キャベツのザワークラウト風

キャベツ500g/塩と砂糖各小さじ1・5/酢大さじ4/ローリエ1枚。キャベツを千切りにして保存袋に入れ、他の材料も全部入れて混ぜ合わせ、空気を抜いて冷蔵庫で1〜2日。サラダや付け合わせにどうぞ。日持ちは冷蔵庫で1週間。

アレンジ① キャベツとワインナーのスープ (2人分)

タマネギ半分/水400ml/酒大さじ1/チキンコンソメ1/2個/キャベツ100g/ワインナー2本/カレー粉・塩・パセリ各少量。タマネギのスープを煮立て、水気を絞ったキャベツとワインナーを入れ、カレー粉と塩で味を調えパセリを散らします。

アレンジ② キャベツ入りツナサンド (2人分)

キャベツ100g/ツナ水煮1缶/マヨネーズ大さじ2と黒コショウ/食パン4枚/マスタード20g。キャベツとツナ缶の水気を切ってマヨネーズとコショウを混ぜる。パンを軽く焼いてマスタードをぬり、具を挟みます。

鶏ひきみそとほうろ

鶏胸ひき肉300g/みそ大さじ4/おろしショウガ1カケ/砂糖と酒各大さじ3。鍋に材料を全部入れて、菜箸で混ぜながら煮る。肉の色が変わったら中火で汁気をとぼす。脂肪の少ない胸肉でタンパク質充実。不眠と冷えを解消します。日持ちは冷蔵6日・冷凍2週間。

アレンジ③ トマトのサラダ (2人分)

トマト2個/鶏さばり50g/オリーブ油と酢各大さじ1/コショウ・シソ葉。トマトを1cmの厚さに切り、さばりと調味料を混ぜてかけ、シソ葉を散らします。

認知症Q&A

No.36 回答はグループホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 適度な緊張は、認知症の予防になりますか？

A 緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

緊張は、悪いこと考えられがちですが、緊張が全くない毎日の生活であったらどうでしょう。適度な緊張(適度)程よいこと、緊張を切り切った緩みのないこととは、その人の身の丈に合った緊張といえるでしょう。それは、性別、年齢、健康や障害の程度、性格、特技や経験により異なるのではないかと思います。体験した緊張により、寝込むとか体の変調をきたすようでは過度の緊張といえるでしょう。

お知らせ

第45回通常総代会の会場が大田区立消費者生活センター・大集会室に変更になりましたのでお知らせいたします。日時は6月27日(土)13時~です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して行います。お問い合わせは 生協本部 (03-3762-0266) まで。

城南福祉医療協会 からのお知らせ

新大田病院建設資金の募集は、2020年3月31日をもって終了とさせていただきます。長い間の協力ありがとうございました。

第13回 スチャレんじを振り返って

10月から12月の間で1カ月間、仲間とともに自分の健康な生活をつくることを目的に、毎年「わくわくヘルスチャレンジ」を行ってきました。しかし、組合員さんの高齢化や取り組みに対するマンネリ化により参加者が減ってきています。病気になるための健康づくりが私たちの大きな目的の一つではなかったのでしょうか？



健康チャレンジ実践報告交流集会

医療費の負担割合が増え、社会的にも健康づくりが啓蒙されています。組合員さんの健康づくりを広げるにはどうしたらいいのか？ 慢性疾患のある方もそれぞれにあった健康の維持活動を進めていくことが大切です。今回のチャレンジ参加者からは、「スクワットを1日20回やり、ストレッチすることで体の動きがよくなった」「夫婦で取り組むことができた」「血圧測定を実施して、血圧の下が高いことがわかり、さっそく受診し、早めの対応ができました」などの感想が寄せられました。取り組みの中で早めの健康づくりを開始でき、日常生活の振り返りをする機会となったのではないのでしょうか。来年はぜひとも積極的に取り組ましましょう。(保健教育委員会 亀田やすみ)

『薬剤師さんをご紹介ください』

(株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp

- 本部 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-2421
大森薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
うのき薬局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

介護の相談なら城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)、「虹の家」(認知症対応グループホーム)を運営しています。
これから、訪問介護が必要など相談にのれますので、まずはご連絡下さい。生協本部 ☎03-3762-0266まで。

- ヘルパーステーション
すずらん(大森中) 大田区大森中2-13-2-105 6436-8331
すずらん・ゆたか 品川区豊町5-2-20 5498-5195
すずらん・ゆたか 馬込営業所 大田区北馬込1-13-2 5743-5452
《グループホーム》
虹の家しおかぜ 大田区大森東5-2-7 6404-9025
虹の家みちづか 大田区新蒲田3-26-17 3739-1410

「成年後見専門相談」《無料》

ご家族のどなたかが認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか? 司法書士(専門職後見人)が相談にのります。
場所 大森中診療所1階 よろず相談コーナー
毎月 第2水曜日 13時~15時(5月13日・6月10日・7月8日)
・できるだけ電話予約をお願いします。(03-3762-0266 担当:横山まで)
注:新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止する場合がございますのでご了承ください。

「よろず(なんでも)相談」無料
どんな相談でもできます。弁護士も受けられます。
【品川】 毎週火曜日と木曜日 10時~12時
場所 ゆたか診療所3階応接室(品川区豊町4-18-21)
●法律相談は月2回。
担当は申山弁護士と富沢弁護士(五反田法律事務所)。
できるだけ電話予約を(03-3781-4723 ゆたか診療所)。
第1水曜日 13時30分~15時30分
第3月曜日 13時~15時
【大田】 月曜~土曜の10時~12時(第3土曜日は法律相談のみ)
場所は 大森中診療所1階(大田区大森中1-22-2)
●法律相談は月3回。
担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士(東京南部法律事務所)。
できるだけ電話予約を(03-6404-2301 大森中診療所)。
第1水曜 13時~15時 第3土曜 10時~12時
第4水曜 13時~15時
●お薬相談は月1回。
担当は大森薬局薬剤師。
毎月第3月曜 13時30分~15時30分
●歯科相談は月2回。
担当は大田歯科医師。
毎月第2・第4火曜 13時30分~14時
注:新型コロナウイルス感染症拡大防止のため5月6日まで休止していますが、状況によって休止が延長する場合がございますのでご了承ください。