

あおば 9月

令和3年
9月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



「笑いと健康」

介護支援センターゆい若葉台

ケアマネジャー 高村恵子

青い空、白い雲、すがすがしい秋風が心地よい季節となりましたが、皆様如何お過ごしでしょうか。介護支援センターゆい若葉台、ケアマネジャーの高村です。

今、先の見えないコロナ禍での生活も長きにわたり、心も体も疲弊し、どうしても物事を良い方向に考えることが難しくなってしまうのではないのでしょうか。

しかし、そんな中で少しでも明るく楽しくそして元気に過ごしていきたいと思い、今回は笑うことで得られる効果があるということテーマにしてみました。

「笑い」の効果には下記のようなものがあるそうです。

- ①免疫力のアップ
- ②不安や痛みの軽減
- ③血行促進
- ④血糖値、血圧の上昇の抑制
- ⑤自律神経のバランスが整う
- ⑥脳のはたらきの活性化を促す



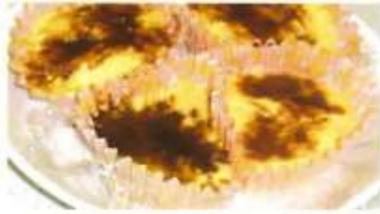
例えば、不安や怒りなどのネガティブなストレスによって血糖値は増加するといわれています。糖尿病の方にご飯を食べた後、面白みのない講義と面白い漫才を聞いてもらい、血糖値を測るという実験がされたそうです。単調な講義後に血糖値を測った場合と、漫才を見て大笑いした後に血糖値を測った場合では随分と上昇数値が違ったそうです。この実験からも笑うことで血糖値の改善が見込めることが明らかになったそうです。

でも、「笑う」といってもねえ、と悩んでしまうこともあるかもしれません。そんな時にはデンマークイン若葉台へお越しくください。専門のリハビリスタッフの方、熟練された介護スタッフの方が温かく皆様を迎えて下さいます。一人ひとりのご利用者様と「笑い」の交流を通して、心と体の健康と免疫力の増加を作っていきますか。私たちケアマネジャーがそのお手伝いをさせていただきます。

ちなみに、私は「吉本新喜劇」をみては大笑いをしています。((´▽`))



25 アイスで簡単
ティラミス風パン粥



- ★温かいままでも、冷やしてもOK。
- ★バリエーション
チョコ味アイスに変えたり、また、粉末のココアやコーヒーをかけたり、ジャムを添えたりしてもいい。

めくっぺ作

▶材料 (1食分)

- ・食パン6枚切り……………1枚
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………50ml
- ・バニラアイスクリーム……………1個
- ・トロミ剤(ゲル化剤) ……適量

▶作り方

- ① 食パンをちぎって、牛乳に浸す。
- ② アイスクリームを熱々になるまで電子レンジにかける。
- ③ ①と②に溶き卵、トロミ剤(またはゲル化剤)を加えて、ミキサーにかける。
- ④ 4等分して、器に入れる。

27 鶏の水餃子



【1食分】
エネルギー190kcal たんぱく質 19.6g

- ★水餃子をフライパンで軽く焼けば、焼き目がついた焼餃子に。トロミをつけた中華スープの中に入れて、スープ餃子にもなり、メニューの幅が広がります。



スープ餃子



焼き餃子

ヨッシー作

▶材料 (2食分) 10個

- ・鶏ひき肉(もも)……………100g
- ・木綿豆腐……………25g
- ・大和芋……………25g
- ・千切りキャベツ……………20g
- ・ニンニク(チューブ入り)……………3cm
- ・しょうが(チューブ入り)……………3cm
- ・餃子の皮……………10枚

▶作り方

- ① 千切りキャベツを水に浸して、レンジで加熱する(600Wで約1分30秒)。
- ② 木綿豆腐、大和芋、ニンニク、生姜、①の千切りキャベツを全部ミキサーにかける。
- ③ 鶏ひき肉と②をビニール袋に入れて揉み、肉ダネを作る。
- ④ 餃子の皮で③の肉ダネを包む。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に④を入れて、4分ほど茹でる。

▶作り方

- ① マッシュポテトに電子レンジで熱々に温めた牛乳と、粉チーズを加えて混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら、溶いた卵を加えてよくかき混ぜる。
- ③ ②を丸皿に入れて、電子レンジで温める。
- ④ でき上がったら、半月形か、一口大に切って、ケチャップをつける。

- ★ケチャップの代わりに、トロミをつけた「めんつゆ」をつけると、和風だし巻風!
- ★粉チーズの代わりに溶きバターを使うと、エネルギーアップ!

めくっぺ作

26 手で持って食べる
オムレツ&玉子焼き



▶材料 (2食分)

- ・卵……………2個
- ・マッシュポテト……………大さじ2
- ・しらす……………50g
- ・牛乳……………50ml
- ・粉チーズ……………適量
- ・ケチャップ……………適量

ちょい足し
栄養 up

- エネルギー ……油・マヨネーズ
- たんぱく質 ……卵・豆腐・スキムミルク
- 鉄分・亜鉛 ……アサリ・レバー・抹茶

- ★鶏のレバー缶詰(焼き鳥)やアサリの缶詰も市販されています。ミンチにすれば、隠し味になり、栄養もアップします。
- ★MCTオイル(Medium Chain Triglyceride 中鎖脂肪酸油)をお粥に混ぜれば、味も変わらず、普通のご飯と同等のカロリーがとれます。粉末タイプも市販されています。

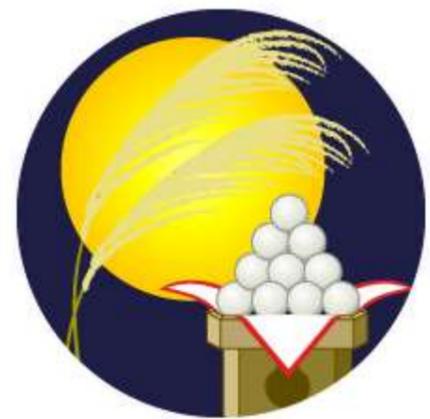
～職員のつぶやき～

秋と言えば食欲や芸術、読書など様々です。今回は読書の秋ということで、私の好きな時代小説家、藤沢周平をご紹介します。

彼の作品には「海坂藩」という地名が頻りに登場します。これは彼の出生地である山形県鶴岡市がモデルとされています。また主人公が剣術の道場に通っていて、その中でも屈指の強さであることが多く見られます。

さて、藤沢周平の代表作と言える「蟬しぐれ」が私は特に好きで、眼下に広がるかのような情景描写や登場人物たちの生きざま、どうしようもない身分関係からの苦しみや悩みなど、読み始めると止まりません。

また彼の作品で「春秋山伏記」というものがあり、これは山形県の羽黒山で修業をする山伏が主人公であり、作中の登場人物の台詞は全て庄内弁で記されています。私は母が山形県出身のため幼少より聞き馴染んでいますが、慣れない人には読みにくいかも知れません。それを承知でこの作品をお薦めするのもまた一興と言えるのではないのでしょうか(介護科 小島)



今年の十五夜は9月21日(火)です。

今月の予定

- 14日(火) 誕生会
- 16日(木) 敬老会(3, 4階)
- 17日(金) 敬老会(5, 6階)