

丑の日御膳

お品書き
うな井
冬瓜の煮物
赤だし
スイカ



土用の丑の日！
うな井でスタミナをつけていただきました。皆さん、猛暑を乗り切ってくださいね。



アイケアあやつ会

7月22日(水) 6月に続き、今回のおやつも美味しくできあがり、皆さんも満足された様子です。



はったい粉は大麦を炒って挽いた粉です。炒ってあるので消化し易く、素材の甘み・香ばしさがあります。鉄や亜鉛などミネラル・食物繊維が豊富です！

はったい粉せんべい

材料	はったい粉	40g
	薄力粉	15g
	卵	1個
	砂糖	40g

作り方

- ・ボウルに卵と砂糖を入れ、ハンドミキサーでもったりするまで混ぜる①
- ・ふるった薄力粉とはったい粉を①に加え、ゴムベラでツヤが出るまで混ぜる
- ・熱したフライパンにスプーン1杯ずつ生地を流し、中央にゴマを振り弱火～中火で焼く
- ・濃いめのキツネ色になったら裏返しフライ返しで押さえ焼きし、カサカサ乾いた音がしたら出来上がり！

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1
Tel (0826)25-0123
Fax (0826)25-0124

七夕飾りついで会



7月5日(日)七夕の笹に皆様の願い事を書かれた短冊や色紙で作ったかざりをつけられました。



七夕御膳

お品書き
三食そうめん
稲荷寿司
胡瓜と若布の酢の物
スイカ



雨が降ってしまったけど、七夕らしくキレイなお膳はおいしいよ。



8月の行事予定

2日 誕生日会

齊藤美代子様(1日)

栗栖美保子様(14日)



4日 恵比寿屋と友の会様来訪

3日~7日

デイケアお買い物ツアー

30日 のど自慢大会



デイケア作業予定

第1週~第4週

なべ敷き

おしゃれ手ぬぐい

刺し子・花ふきん



☆お知らせ☆

お盆も、通常通り営業致します。

「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記

みなさん、こんにちは。夏が来ました。毎日暑いですが、体調はいかがですか？室内に居ても熱中症にかかります。室内に風を通したり、エアコンをつけたり、水分補給は絶対に欠かさないでください。ね。体内は乾いているんですよ！海もよし、山も良しの最高の季節です。事故や怪我に気を付けて、お過ごしください。



むくみにサヨナラ

むくみという症状は病気が原因で起こることがあります。しかし高齢者の場合は若い頃に比べて血行が悪くなってくるので特に病気でなくてもむくみが生じやすくなります。加齢による機能低下ではありますが、「年だからしょうがない」とあきらめるのはもったいないし、くやしいことです。

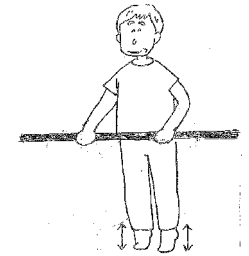
運動や生活習慣の見直しによってむくみを予防、軽減しましょう。

『ふくらはぎは第2の心臓』

ふくらはぎの運動をすると足に溜まった血液等の水分を心臓の方に押し戻すことができます。

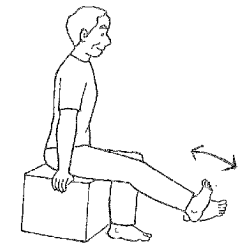
① 立ってする運動

手すりやテーブルにつかまり、ゆっくりかかとを上げ、ゆっくりかかとを降ろす。5回を1組とし、何組行うかは自分の体力に合わせます。



② 座ってする運動

椅子に腰をかけ片方の足を上げ膝を伸ばす。そのままの状態をつま先を前後に倒す。5回行ったら反対の足も行いましょう。



『足の裏にはツボがたくさん！』

青竹踏みもいいですが、年を取ってくると安全に青竹を踏むのは難しくなってきます。座って足の裏を刺激する方法を紹介します。ひこばえの利用者もされていますよ。椅子に座り、足の下にラップの芯を置き、足でコロコロ転がすだけ。

テレビを見ながらでも出来ますね。靴やスリッパは脱いで行います。

『水分は取らなすぎてもダメ！！』

体に水分が足りなくなると脱水にならないようにと体の細胞が水分を出します。これが足に溜まるとむくみの原因になります。水分は適度にとる方が足のむくみの解消になります。特に夏場は脱水になりやすいので、喉が渴いていなくても水分をこまめに取りましょう。出来れば寝る前だけでなく日中にしっかり摂取しましょう。冷たい飲み物より暖かい物の方が血行も良くなりさらに効果的でしょう。

※急激にむくんだ時、足以外もむくんでいる時、胸が苦しい時、むくみが長く続く時は医師に相談してください。

理学療法士 三上 亮子

