

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ **スポーツの秋**
運動をして健康なカラダづくりを

✓ **祝「敬老の日」**

✓ **里山療法 栗ひろい** (デイサービス風祭り)

Vo.67
10月
October
2016

編集・発行/医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>



里山療法栗ひろい

秋といえばやっぱり「食欲の秋」。ではどうして食欲の秋と呼ばれるようになったのでしょうか？まず「秋になると様々な食べ物が実りを迎えるため」。二つ目は「夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増す」と考えられるため。最後に「動物は本能的に冬を越えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとする性質があるため」ということです。他にも諸説ありますが、以上の理由により、秋は食べ物がおいしい季節「食欲の秋」と考えられるようになったそうです。

里山レシピのご紹介

キャロットゼリー

1人前 47Kcal



にんじんの根には、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれており、生クリームなどの脂肪と一緒にとることで、吸収率がグンと高くなります。りんごジュースを混ぜ、にんじんが苦手なお子さんでも食べられるゼリーに仕上げました。

材料 約4人分

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 粉ゼラチン・・・・・・・・小さじ1強
- にんじん・・・・・・・・1/4本（正味約50g）
- キャロットジュース・・・・1/2カップ
- りんごジュース・・・・1/2カップ
- はちみつ・・・・・・・・小さじ2
- 生クリーム・・・・・・・・大さじ1強
- 砂糖・・・・・・・・お好みで小さじ1/2
- （飾り/チャービルなどのハーブ）・・・適量



作り方

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れて10分ほどふやかしておく。にんじんは皮をむいて薄切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ② フードプロセッサーに湯を切ったにんじんと、キャロットジュースを入れてなめらかになるまでかくはんする。
- ③ りんごジュースを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分ほど温め、はちみつを加え混ぜる。
- ④ ①のゼラチンをラップをしなくて電子レンジで15秒加熱して溶かし、③のジュースに加えてよく混ぜ、②も加えて混ぜ合わせる。好みのゼリー型4つに注ぎ分け、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑤ ボウルに生クリームと好みに砂糖を入れ、ボウルの底を氷にあてて六分だて（角がたたず、ヨーグルト状くらい）に泡立てる。
- ⑥ 皿を冷蔵庫で冷やし、④を型から出して盛り、⑤を添えてハーブを飾る。

医療法人わかば会

- **俵町浜野病院** (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室（一般病棟26床・療養病棟38床）
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- **有料老人ホームわかばテラス** (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- **サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス** (Tel 0956-22-6544)
- **有料老人ホームわかばハウス** (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり



グループホーム集合写真



わかばハウスでの様子



9月19日 月・祝は「敬老の日」でした。わかば会の各施設でも様々なイベントが行われました。これからも益々お元気で活躍されることをお祈り申し上げます。



相浦西小 金管バンドクラブの演奏会



演奏を聞き入るわかばテラスの皆様



9月22日 秋分の日、佐世保市十文野 ともんの町の栗林に、わかばテラスの皆様と「ぐりひろい」に出かけました。びっくりするぐらい大きな栗がたくさん採れ、皆様時間を忘れてとても楽しんでおられました。

ぐりひろい



10月16日(日)わかばテラス運動会開催
今年もわかばテラスで運動会を開催します。



11月より インフルエンザの
予防接種が開始されます



わかばテラスの
田で今年も立派な
もち米が稔って
います。

スポーツの秋 運動をして健康なカラダづくりを!

気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。でもただ単に涼しいからだけでなく、ダイエットの面でも、運動の効果を最大限に発揮できる代謝が高まる時期なのです。この秋は運動をして健康なカラダをつくりましょう。



ウォーキング

ウォーキングはいつでも、どこでも、誰でもが気軽に始める事ができ、様々な効果を得ることが出来ます。

ウォーキングの効果

- ① **ストレス解消**
無理のない運動ができるウォーキングは、ストレス解消に効果大です。血液の循環が良くなり自律神経のバランスが整うと言われていています。周りの景色を見て、季節を感じながら歩くこと、気分のリフレッシュになります。
- ② **肥満防止**
ダイエット効果は少ないですが、脂肪燃焼の効果があります。適度な運動量で基礎代謝が活発になるので、肥満の防止になります。
- ③ **生活習慣病の予防**
肥満や運動不足が原因でなりやすいのが生活習慣病です。ウォーキングをする事で身体能力の維持に役に立ち、血液の循環が良くなり動脈硬化の予防に効果があります。
- ④ **脳の活性化**
有酸素運動のウォーキングをすると、脳に酸素が送られます。酸素を大量に取り込む事で、脳の働きが活発になり、認知症の予防になります。

- ⑤ **心肺機能の向上**
ウォーキングをする事で呼吸が激しくなり、心拍数も上がります。その効果で心臓や肺が強くなり、心肺機能の向上が期待できます。
- ⑥ **筋力の低下予防**
筋力は年齢とも衰えていきます。ウォーキングで筋肉に刺激を与えることで、筋力の低下を予防します。

正しいウォーキングの姿勢

- 背筋を伸ばす
- 肩の力を抜く
- あごを引く
- 腕を自然と大きく振る
- リズムよく歩く
- 着地は踵(かかと)から
- 堂々と歩く
- 歩幅はなるべく広く(身長40~45%が目安)
- 足をまっすぐ前に踏み出す

ウォーキングのポイント

- ① よい姿勢を意識する センター意識)
 - ② 肩の力を抜くことで、自然に呼吸ができ、腕の振りが楽になる。
 - ③ 踏み出す足の膝を伸ばすことで、歩幅が広がり踵から着地できる。
 - ④ 踏み出した足に体重を乗せることで、踏み切り足の踵があがり、体重を前に押し出す推進力になる。
 - ⑤ 楽しい気分で行く。
 - ⑥ 軽快に歩くことで自然に姿勢も良くなり、呼吸もステップもリズムカルになる。
 - ⑦ 有酸素運動の効果期待するには少なくとも15分以上、1日30分を目安に、継続して、息切れしない程度に歩く。
 - ⑧ 週に3回〜5回行くと効果的。
- 高齢者が運動することは身体機能の衰えを防ぐのに重要なことですが、慣れていない人がいきなり運動を始めるとケガや事故につながる危険があります。体調や身体機能、病気の有無等を事前に確認し、しっかりと安全を確保した上で運動を行いましょ。