

まほろばサイト

邑智サイト



夏の行事



8月に各サイトで夏祭り・食事会を開催しました。コロナ感染予防のため、今年度も地引網行事が中止となりましたが、五十猛漁協青年会様からたくさんの魚介類を提供していただき、食事会にてご利用者に堪能していただきました。普段なかなか食える機会がないサザエやバイ貝、穴子などの海の幸が並び、焼きそば・焼き鳥・かき氷などで夏の雰囲気を楽しんでいただきました。

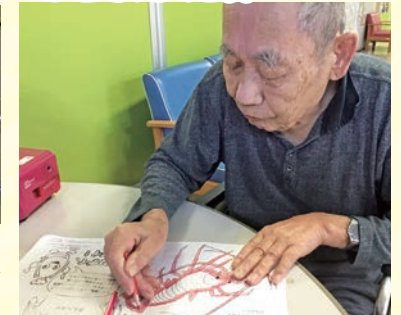


大和サイト



大田サイト

作品コーナー 塗り絵の魚釣りゲームができました!! 双葉園



塗り絵を趣味にしておられるご利用者のアイデアで、魚釣りゲームを作成しました。カツオ・トビウオ・タイなど、沢山の塗り絵を台紙に張り、竿や針も工作していただきました。魚の裏面には点数が書いてあり、ご利用者同士で得点を競って楽しんでおられます!

体 Health

膝のこればかりや 違和感 もしかすると

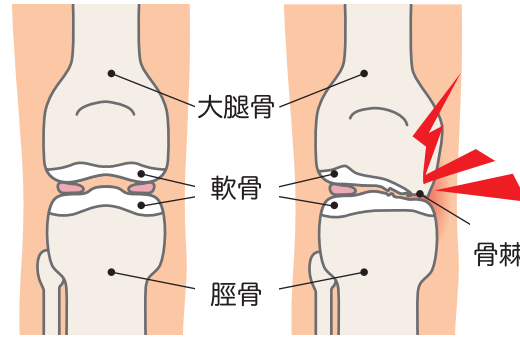
「変形性膝関節症」かも

◎ 年月をかけて少しずつ悪化

中 高年になると、膝に痛みを感じる人が増えてきます。その多くは「変形性膝関節症」といわれ、1対4の割合で女性に多くみられます。

膝の関節にはクッションの役目を果たす軟骨がありますが、この軟骨が加齢や筋肉量の低下などによってすり減り、膝に痛みを生じたり水がたまったりする病気が「変形性膝関節症」です。変形性膝関節症の症状は一気に現れず、加齢や体重の増加などによって徐々に進行します。

初期には、軟骨がすり減り、関節のすき間が狭くなります。中期になると、さらに軟骨がすり減り、関節のふちに骨棘(こつきよく)と呼ばれるトゲのような突起物ができます。さらに症状が進むと、軟骨がなくなってしまい、骨が直接ぶつかるようになってしまいます。



◎ できるだけ早く治療開始を

変 形性膝関節症の初期には、起き上がったり、歩き出そうとしたりすると、なんとなく膝がこわばる、重くて動かしにくい、鈍い痛みを感じるといった自覚症状が現れます。ただ、しばらくからだを動かすと自然に治まるため、あまり気にならない場合が多いようです。

中期には、膝の痛みがなかなか消えなくなります。正座や深くしゃがみこむ動作、階段の上り下りなどが次第に困難になってきます。また、膝が腫れて熱を持つ、膝の変形が目立つようになる、歩くときしむような音がするといった症状も出てきます。

末期になると、普通に歩いたり、座ったり、しゃがんだりするのも困難になります。日常生活にも支障をきたし、行動範囲が狭まります。ここまで進行すると、QOL(生活の質)を確保するためにも、手術が検討されます。

一度すり減った軟骨は元には戻りません。できるだけ早く診察を受けて治療を始め、病気の進行を食い止めることが大切です。



暮 Life

毎日の暮らしに生かしたい ちょっぴりした

「アイ」了

● 野菜くずは捨てずスープに!

野菜の皮や切れ端などは、捨てれば生ごみですが、栄養豊富なスープにしてストックしておく、便利に使えます。

野菜は最低2~3種類あればOK。おすすめは、大根や人参の皮、カボチャのワタと種、トマトのヘタ、パプリカのヘタや種など甘みのある野菜です。逆に、玉ねぎの皮、キャベツ、ブロッコリーなどは苦みや独特の匂いが強く出ることがあるので、量を控えめにしましょう。

作り方はとても簡単! 鍋に野菜のくず、水、酒を入れて、沸騰したら弱火で20分ほど煮ます。あとは、ザルでこして出来上がり。みそ汁やスープ、煮物、カレーやミートソースなどの煮込み料理に使えます。冷蔵庫で3~4日保存できますが、製氷機などで冷凍保存しておけば、長期保存もできて、必要なときに必要な量だけ使えて便利です。



● 少し古くなったお米をおいしく!

炊き立てのご飯はおいしいですね。でも、保存しておいたお米が少し古くなってしまいうこともあるでしょう。そんなときは、お米2号に対して小さじ1杯程度のみりんを入れてお米を炊きましょう。ぬか臭さが取れて、おいしいご飯が炊き上がります。

普通のお米も、炊く前に少し日本酒を加えると、おいしいご飯になります。

ご飯を保存する場合は、炊飯ジャーなどに入れたままより、冷凍保存がおすすめです。その際、炊き上がった後できるだけ早く、湯気ごとラップで包むのがポイント。保存容器を使う場合も同様です。解凍後のごはんがふっくら、やわらかくなります。

ごはんをラップに包むときは、ごはん茶碗1杯分(約150g)ずつの小分けにし、解凍の際、均一に温まるように、できるだけ平たく均一の厚さにします。そして、粗熱を取ってから冷凍庫に入れましょう。

