

アスパラのお話

管理
栄養士



前はアスパラについての歴史を辿って見ましたが、今回は栄養についてもお話ししていきたいと思います。さて、**購入したらすぐに料理して食べ切るのが一番**とされているアスパラですが、我が家では野菜室に残ってしまいそうなきは一緒にゆでて冷凍庫へ入れて保存しています。効率よく摂取するには、**ゆでるよりも焼いたり、炒めたりするほうが成分の損失が少ない**です。

アスパラギン酸は、エネルギー代謝にかかわるほか疲労回復作用があります。また、ルチンも**血行を促進し、高血圧や脳血管疾患を予防**する働きがあるとされています。

緑のものより歯ざわりがやわらかいホワイトアスパラガスは、盛り土をし、日を当てないで栽培した同品種。グリーンのほうがβ-カロテンを多く含んでいます。

夜間頻尿のお話

代表



夜間頻尿は、夜中に排尿のために1回以上起きる症状で、特に高齢者に多く見られます。40歳以上の男女の約66.7%がこの症状を経験しており、加齢とともにその頻度が増加します。夜間頻尿を防ぐためには、ふくらはぎの**「第2の膀胱」**としての役割を活用することが重要です。夕方に足を上げる運動を行い、**ふくらはぎに溜まった水分を排出**することで、夜間の尿量を減らす効果が期待できます。ストレッチやマッサージでふくらはぎの血流を促進し、筋肉をほぐすことで水分の循環を助けます。さらに、ふくらはぎの筋力を鍛えるために、**かかと上げ運動を日常的に取り入れる**と良いでしょう。これらの対策を継続することで、夜間頻尿の改善が期待できます。加えて、医療用の弾性ストッキングを活用することで、ふくらはぎのポンプ機能を補助し、むくみを防ぐことも効果的です。

転ばない体をつくる！
バランス力の
鍛え方

理学
療法士



年齢を重ねると筋力や感覚が低下し、段差でつまづく、立ち上がりでふらつくなどの場面が増えてきます。**転倒は骨折や寝たきりの原因にもなる**ため、日頃からバランス力の低下の予防が大切です。

バランス力は筋力、関節の動き、感覚、脳内での情報処理等で構成されています。

バランス力を保つためには、**毎日のちょっとした運動が効果的**です。例えば、歯みがき中などの隙間時間に「かかと上げ」や「スクワット」、「片足立ち」、「ゆっくりとした足踏み(もも上げ)」などを取り入れるのがおすすめです。壁や洗面台など、つかまるものがある状態で行ってください。

また、歩くときは背筋を伸ばして視線を前に向け、姿勢に注意して歩きましょう。**毎日続けることで体の安定感が高まり、転ばない体づくりにつながります。**

お題 今はまっていることは？

温泉

看護師



筋トレやストレッチと同じように健康に良いと考えられています。温泉は温かい湯に浸かることで血流が良くなり、皮膚のターンオーバーによって疲労回復や美肌に効果があるとされています。健康に関する興味のある方は是非試してみてください。また、温泉は年齢に関わらず癒しの効果もありますね。

お弁当の
ふりかけ

理学
療法士



お弁当のふりかけ集めにはまっています。最近のお店ではスタンダードなものから、人物の名前のようなふりかけ、某牛丼店の牛丼味、韓国のりのふりかけなど様々な種類があり、少しずつ試しています。でもやはり、私の小さいころからある食べ慣れたふりかけが一番おいしいと感じています。

あったかの家で
提供している

大好評の手作り料理
今月の一品

アスパラを使ったレシピをご紹介します

◎アスパラの天ぷら

アスパラ 適量
天ぷら粉・水 適量
付け合せのレモン 適量



アスパラの根元を切り落として、天ぷら粉で衣をつけて揚げると、アスパラの甘味を感じられておいしいです♪
お好きな調味料で！

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

むすび丸

相談員



宮城県の観光PRキャラクターである「むすび丸」をご存知ですか？名前は思い出せなくても、きっとその姿は、テレビやイベント、はたまたお買い物時の購入品に登場していたりと、普段から目にする機会があるのではないのでしょうか？おにぎりの形をした顔と、伊達政宗公の兜をかぶったその愛くるしい姿を、ぜひ皆様も注目してみてください。

リハビリ専門施設を併設！

仙台あったか
リハビリセンター

脳血管疾患・パーキンソン病などの後遺症改善へ！
発症直後の方も慢性期の方にも、
理学療法士が完全マンツーマンで
納得がいくまでサポートします。

- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意



理学療法士



リハビリセンターのホームページはこちら！



あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

