

さつまいものお話

～Part 1～

管理
栄養士



秋の気配がしてきました。秋といえばさつまいも！去年は自宅で家族が切り苗を植えてさつまいもの収穫に挑戦しました。上手く行かなくても成長を見守るのも楽しいですね。さっそく、さつまいもについて見ていきましょう。

さつまいもは食物繊維が豊富な根を食べる紫色の野菜です。さつまいもは寒さに弱いので冷蔵庫を避け、乾燥しないように新聞紙に包んで保存しましょう。選ぶときのポイントは、色ムラがない、芽が出ていない、皮にハリがある、ずんぐりとして太い、形が良く中央が膨らんでいるという点です。また切り口にミツがしみ出た黒っぽいあとのあるものは熟成して糖度が高いです。

さつまいもはゆっくり加熱するとアミラーゼという酵素の働きが活発になり、よりいっそう甘みを増します。**皮の近くに繊維が集まっているので便秘が気になる方はなるべく皮つきで食べるのがおすすめです。**…次号もさつまいもについて紹介しきれなかったお話をします！

あったかの家で
提供している

大好評の手作り料理

今月のお一品

さつまいもを使ったレシピをご紹介します

◎さつまいものお焼き

さつまいも 1本
おからパウダー 少量
塩 少々
きび砂糖 お好みで
油 適宜



さつまいもを皮ごと茹でて潰して油以外の全ての材料を混ぜ合わせる。油を薄く引いて焼き色をつけて出来上がり。おからパウダーはお好みで増減していただいて構いません。あったかの家ではシロップを掛けたりとアレンジをしてお出ししています。

今月の健康トピック

選択理論心理学

代表



健康には体だけでなく、**心（幸福感）も非常に大切です。**選択理論では、幸福は外部から与えられるものではなく、自らの意思と行動によって主体的に創り出すものとされています。私たちのすべての行動は、自分の欲求を満たすために選択されたものであり、環境や過去、他人を変えることはできなくても、自分の考え方や言葉、行動、未来は変えられます。この理論では、人間は生まれながらに「愛・所属（人とのつながりや信頼）」「力（達成感や承認）」「自由（自己決定の権利）」「楽しみ（喜びや創造性）」「生存（安全・健康）」という**5つの基本的欲求**を持つとされ、これらをバランスよく満たすことが幸福の鍵とされます。実践面では、批判や責め、脅しや罰、褒美による操作を避け、他人を変えようとせず、自分がコントロールできる領域に集中します。そして、信頼に基づいた良好な人間関係を築くことが全ての欲求充足の土台となります。選択理論における幸福とは、**大切な人たちと良好な関係を保ちながら、自分の基本的欲求を過不足なく満たしている状態**であり、日々の小さな選択の積み重ねと人間関係の質が、その幸福度を決定づけると考えられています。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

馴染み深い地名の歴史



管理栄養士

昔は「猫沢」と書かれた真美沢には伝説があるそうです。真美沢の犬飼家と亡くなった老婆に化けた老狐の話なのですが近くの間所だと思ふと興味深いです。真美沢以外の様々な場所のことも仙台市の「いづみ史跡今昔物語」というコーナーで歴史を辿る事ができて発見に出会えます。

PTまいこが伝える 身体のこと

脳も筋肉もイキイキ！

「ながら体操」で

「認知症予防」

理学
療法士



年齢とともに気になる認知機能の低下や運動不足対策として注目されているのが、「ながら体操」です。これは、**身体を動かしながら頭も同時に使う“デュアルタスク（二重課題）”の運動**で、脳と体の両方に刺激を与えることができます。「足踏みやスクワット」をしながら「しりとりや3の倍数で手をたたく」等、動作と認知課題を組み合わせることで、前頭前野や記憶を司る海馬が活性化されるとされています。

脳は慣れた動きでは脳の一部しか使われませんが、慣れないことに挑戦すると普段使われない部分が働き、脳全体が刺激されます。ながら体操は上手にこなすことが目的ではなく、「**少し難しい、うまくできない**」と**感じる**ことが、むしろ脳にとって良い刺激となるのです。安全に配慮しながら、できることから気軽に取り入れて、脳も筋肉もイキイキと保ちましょう。

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！

あったかスタッフ 今月のひと言

お題 ストレス解消法は？

鳥のさえずりに癒されています

管理者



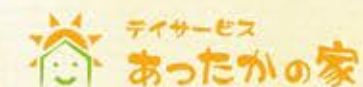
あったかの家の周りには自然がたくさんあるので施設内にも鳥のさえずりがよく聞こえます。鳥の種類によって鳴き声は様々ですが、同じ種類でも個性があり、季節や時間帯によっても変化しています。自然なリズムと優しい音色を聞いていると心が安らぎ、小鳥たちの会話を想像しては癒されています。

歯科
衛生士

猫の花ちゃんとお散歩



私のストレス解消法は、猫の花ちゃんとの散歩です。庭や隣にある小さな公園へ、ハーネスをつけながら、1時間位、何も考えず、ゆったりと過ごします。3ヶ月でアニマルという保護施設から我が家に来てもう7歳になります。かなりお転婆ですが、とてもやわらかく、温かい花にいつも癒されています。



黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

