

さつまいものお話

～Part 2～

管理
栄養士



秋真っ只中ですね。皆さまお変わりございませんか？ 前回に続き、さつまいものお話を掘り下げていきたいと思います！

やせた土地でも育つため、飢饉のときには多くの人を救ったさつまいもは栽培がしやすく昔から身近な食べ物として親しまれています。

皆さんもよくご存知の通り**便通を良くする**とともに有害な物質と一緒に排出する働きから、**ガン予防**も期待されます。腸の働きを活発にして**余分な脂質や老廃物排出**を助けたりします。さつまいもの切り口出る白い液体には役割がありヤラビンと言うのですが、**ビフィズス菌を増殖して腸内環境を整え、便をやわらかくしてくれます！**

便秘予防はよく聞きますよね。加えてコレステロールの低下も期待できるそうです。

次号につづく…

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

今月の一品

さつまいもを使ったレシピをご紹介します

◎いもようかん

さつまいも 中1本
寒天 2～3g
水 100～150cc
きび砂糖 40～50g



手作りおやつを提供する際に
さつまいもはモンブランなど
でお出ししたりと人気食材の
ひとつです！

さつまいもを水に数分さらしてから水を切り塩を少々入れて柔らかくなるまで茹でる。鍋を用意して水を入れ寒天と砂糖を煮溶かす。裏ごししたさつまいもに溶かした寒天液を加えて混ぜて型に流し込んで冷やす。この時、型にクッキングペーパーやオープンシートなどを敷くと型から外しやすい。

今月の健康トピック

お口の回転も頭の回転

も上がる！

早口言葉、遅口言葉

歯科
衛生士



早口言葉が口腔フレイル予防や脳トレで用いられていますが、遅口言葉をプラスして交互に音読することによってより高い効果が期待できます。お口や舌の動きは左脳と右脳の両方に支配され口を動かすだけで、左脳、右脳を活性化することができるとの事です。早口言葉は、滑舌が良くなり口先の動きが向上する。繰り返し音読することで記憶力をアップさせる。集中力が高まる。遅口言葉は、顔の筋肉を使うため表情が豊かになる。呼吸筋や腹筋が鍛えられる。脳の基礎体力がアップするなどです。では滑舌がアップする言葉！

『メロンもレモンもマロンもべろり』

『一昨昨年(さきおとし)、一昨年(おとし)、昨年(さくねん)よりも、もっと学ぼうとする心がけを持ち、百寿まで健康長寿』

普段の話し方で音読した後で二分の一倍速でゆっくりと音読してみましょう。その後、二倍速で早口音読してみましょう。一生涯、自分の言葉で人生を楽しむために楽しみながら行ってみてください。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

定番のグルメが最高

管理者



私が推す仙台のグルメは、やはり定番の「牛タン焼き」です。厚切りでジューシーな牛タンを麦飯とテールスープと一緒に味わうのは格別です！県外に住む親戚や友達にごちそうした際は、厚切りなのにやわらかい食感に驚き「今まで食べていた牛タンと違う」と大変気に入ってくれました。お土産はもちろん、お中元やお歳暮にも喜ばれる仙台自慢の味です。

PTまいこが伝える 身体のこと

今日からできる！

「ながら体操」

10選

理学
療法士



前はながら体操(デュアルタスク)についてのコラムでした。今回は実際に行える『ながら体操』10選をお伝えします。

1. 足踏み+しりとり
2. スクワット+数える
3. かかと上げ+買い物リスト
4. 足踏み+逆唱
5. 散歩+会話
6. 片足立ち+計算
7. ボール投げ+しりとり
8. 料理+声出し
9. テレビ+手の運動
10. 歩行+計算

一見簡単に見えるですが、実際には「体を動かす指令」と「考える作業」を脳が同時に処理する必要があり、前頭前野や海馬といった認知機能に関わる部位が活性化されます。その結果、記憶力や注意力の向上、転倒予防につながるバランス能力の改善が期待できます。ただし、転倒などのリスクもあるため、必ず安全な環境で行うことが大切です。また、この運動は「うまくできること」が目的ではありません。少し難しい、うまくできないと感じること自体が脳への良い刺激となります。

リハビリ専門施設を併設！



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 あなたの推しは？

元サッカー日本代表
中村俊輔選手

理学
療法士



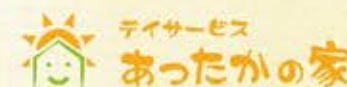
自分の推しは、すでに現役を引退している元サッカー日本代表の中村俊輔さんです。小さい頃にテレビで見たフリーキックに衝撃を受け、中村俊輔さんに憧れました。自分もやってみたくらい、サッカーを始めました。小学生の頃には録画を何回も見て、蹴り方などを真似した思い出があります。

ラーメンが
大好き

介護職



私の推しはラーメンです。小さい頃からラーメンが大好きで、休みの日は色々なラーメン屋さんに行ってます。私が好きなラーメンは醤油ラーメンのあっさりとしたラーメンが大好きです。仙台に来てまだ年数がたっていないので、これからも仙台の美味しいラーメン屋さんをたくさん探したいです。



黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

