

# 訪問看護ステーションだより

## 2017. 9月

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕が少しずつ涼しくなりつつあります。

夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなっておりますので、十分に休息を取りましょう。

### ＜今月の行事＞

9月18日(月)・・・敬老の日

9月23日(土)・・・秋分の日

\*クッキングレシピ\*

### 「ヨーグルトのカボチャサラダ」

材料 (2人分)

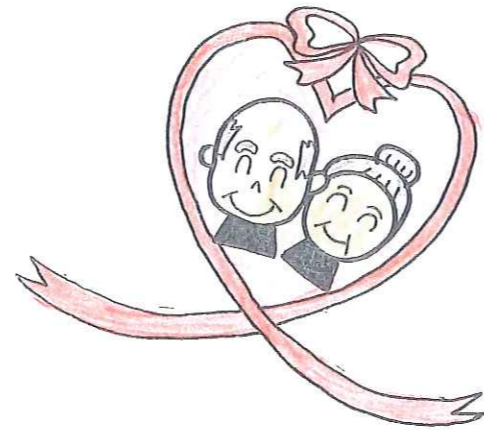
- ・カボチャ 200g
- ・ブロックベーコン・・・50g
- ・パセリ・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・玉葱みじん切り・・・大2個
- ・レーズン・・・30g
- ・ヨーグルト・・・大さじ1～2
- ・塩コショウ・・・適量

### ＜作り方＞

- 1.カボチャはラップして500Wで6分加熱し、皮を切り落としみじん切りにする。
- 2.マッシャーで軽く塊が残る程度にマッシュします。
- 3.ベーコンを角切りにして焼き目がつく程度に炒める。
- 4.たまねぎをみじん切りにして全ての材料を混ぜる。
- 5.器に盛りパセリを振って完成。



\*ひまわり訪問看護ステーション\*  
0983-43-2431



### ～長生き食事の八か条～

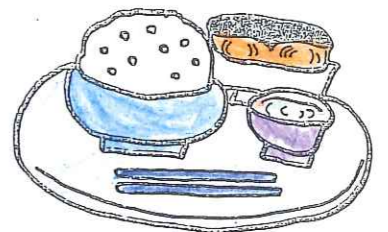
- ① 朝昼晩の三食はバランスよくとり、欠食はさける。
- ② 油脂が不十分にならないように
- ③ 動物性たんぱく質を十分にとる。
- ④ 肉と魚は、1対1程度の割合で
- ⑤ 牛乳は毎日200cc以上飲む
- ⑥ 野菜は緑黄色野菜や根菜を多彩に、火を通せば多く食べられる
- ⑦ 食欲のない時は、おかずを先に
- ⑧ よくかめるように義歯などを定期点検



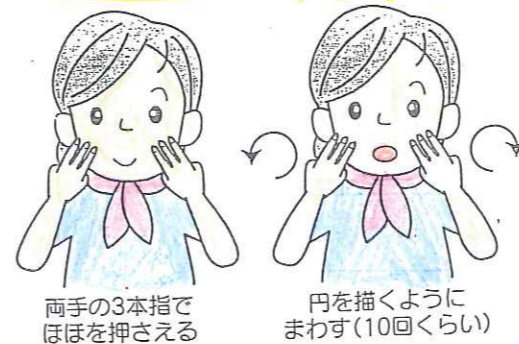
### 口腔機能の向上

#### ヨーグルトの効果

- ◎ 口の周りの筋肉がきたえられ動きやすくなります。
  - ◎ 唾液がよく出ようになり、舌がなめらかに動いて、飲み込みやすくなります。
  - ◎ かむ機能や飲み込む機能が向上し、誤嚥性肺炎を予防することができます。
  - ◎ 発音などの機能の衰えを防ぎます。
  - ◎ 脳細胞の働きが活発になります。
  - ◎ 顔の表情も豊かになります。
- ※お食事やお話をする前に是非されてみると効果があります。



#### お顔のマッサージ (唾液腺マッサージ)



#### 表情の体操



#### 舌の体操

