

# 敬老の日 1病棟 しりりエーション

9月13日（金） 1病棟にて敬老会をしました。職員がくまモンに変身してくまモン体操やカラオケ大会、お菓子やタオルのプレゼントなど、とっても盛り上がり楽しい敬老会をすることが出来ました。



たくさん練習しただけあって切れが違いますねえ〜!(^\_^)!



患者様もくまモンに変身して一緒に体操をして体を動かしました。

## デイサービスなのはな 敬老会

デイサービスなのはな では、敬老の日のお祝いとして毎年恒例の「なのはな敬老会」9月16日～17日の2日間にわたり行いました。

利用者さまによるカラオケやデイサービス職員による出し物があり大変喜ばれました。

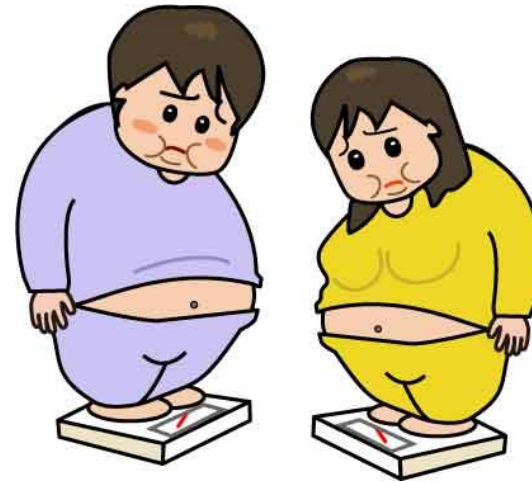


職員の出し物では、手作りの“ししまい”をかぶり踊ったり、ダンスや一発芸、水戸黄門の劇などをし、笑顔いっぱいの敬老の日になりました。



## 糖尿病

健康診断で血糖値が高いと言われたことはありませんか。糖尿病というのは血液の中のブドウ糖が多すぎる状態で、その結果尿に糖が出たり、末期になると合併症による症状が出たりします。症状が出る前に見つけることが大事ですので是非健康診断を受けましょう。



使用イラスト(c)フリーメディカルイラスト図鑑

### 【症状】

初期にはよほど重症でない限り無症状です。重症の場合はのどの渇きなどの症状が出る場合があります。治療をせずに放置すると合併症が進みます。目が見えにくくなり、ひどいときには失明します。腎臓が悪くなって尿が出なくなると透析が必要になります。神経がダメージを受けると手足のしびれ、筋力低下など様々な症状が出てきます。足の血管が流れなくなると足を切断しなくてはならないこともあります。

### 【治療】

症状がないうちに治療を始めることが大事です。医師と相談の上、食事や運動に具体的な目標を決めましょう。必要があればお薬も処方されます。

(☆ Dr. Yamapi

## やよたん&かおりんの健康レシピ

暑い夏が終わりようやく秋らしい季節がやってきましたね。今回は秋の味覚、きのこを使ったメニューで『きのこの炒めマリネ』です。きのこ類は食物繊維も多く、便秘予防や血糖値の上昇を緩やかにするなど、色々な効果があります。

材料（4人前）

- ・しめじやしитаケ、エリンギなど お好みのきのこ 300g位
- ・玉ねぎ 1/2個（100g位）
- ・人参 中1/3本（30g位）
- ・オリーブオイル 大さじ1杯
- ・料理酒 大さじ1杯
- ・[A] <酢 大さじ3杯 砂糖 大さじ1杯 塩 小さじ1/4杯>
- ・小ネギ 10g

炒めマリネは半日置くと味がなじんで美味しくなりますよ。



- ① きのこ類は食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。人参は千切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ③ オリーブオイルを鍋に入れ、人参、玉ねぎの順で炒める。ある程度炒めたら、きのこ類と料理酒を大さじ1杯入れて蓋をし、蒸し煮にする。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ 鍋の中のきのこ類がしんなりしたら火を止め、調味料を鍋に入れ混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、小ネギをと散らして完成です。