



水野道子さん（下中小野）

## 大豆ごはん

食欲がない時に、さっぱりとして食べやすい、大豆ごはんはいかがでしょう。

### <材料>（4人分）

- 米 2カップ
- 水 米の2割増し
- 梅干し 4個
- ちりめん 40g
- 青じそ 10枚
- ゆで大豆（水煮） 100g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- さとう 小さじ1/2



### <作り方>

- ①米は普通に炊く。
- ②ゆで大豆は熱湯をかけ、水分を切る。
- ③梅干しは種をのぞいてみじん切りにする。
- ④青じそはせん切りにする。
- ⑤調味料は合わせておく。
- ⑥炊き上がったごはんに、ちりめん・梅干し・大豆・調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦少しごはんが冷めてから、青じそを盛り付ける。



## 脱水症に注意 十分な水分を

暑くても汗をかかない、唇や舌が乾く、食欲不振や下痢、嘔吐等の症状が夏場になったとたん感じられることはありませんか。これらは身体に水分が足りないため起こってくる症状で、いわゆる脱水状態です。じめじめと蒸し暑い夏。脱水症にならないよう、水分を上手にとるようにしましょう。とくに、高齢者の方は、のどの渇きを感じにくくなっていますので、こまめに水分をとるよう心掛けましょう。

私たちの身体の60%は水分です。直接水分をとる以外にも、下図のようにちょっとした食事等を工夫することも大切です。

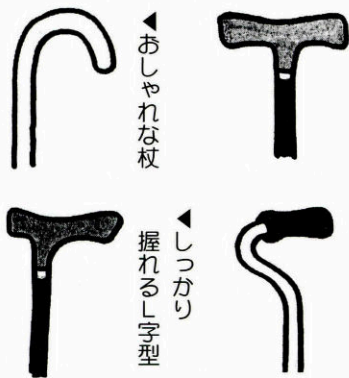
十分な水分補給は、脱水症のほか、便秘や膀胱炎、尿路結石等の予防にもなります。だからといって、むやみに水分をとりすぎて、肝心の食事がおろそかになっては元も子もありません。夏の食事は大切なものです。毎日の食卓に、海の物、山の物、畑の物などいろいろの食材でにぎやかにお膳の上を装って、楽しい食事にし、夏バテ知らずの快適な夏をお過ごしください。

### 水分補給のポイント



## 在宅介護支援センター日誌より

杖一本選ぶにも慎重に。「どうかかな」と思ったときは、リハビリの専門の方に、どうぞご相談ください。



おしゃれな杖

しっかり握れるし字型

上から力をかけやすいT字型  
ついた時安定感のあるオフセット型

また、杖の握りにもいろいろな種類があります。



最近、杖を使っておられる方をよく見ます。でもお元気な方ほど、長さに無頓着なように感じます。一般的な杖の長さは、足先の15cm外側に杖をついたときにAの角度が30度になる長さです。

### 杖

