



中本真里子さん (辻並)

かぼちゃのコロッケ

三隅町の特産品“かぼちゃ”をいっぱい食べましょう！

<材料> 4人分

- かぼちゃ 300g ジャがいも 150g
- 合いびきミンチ 100g
- たまねぎ 中1個 にんじん 小1/2本
- バター 大さじ1 小麦粉 適量
- 卵 1個 パン粉 適量
- 塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①かぼちゃは皮と種を取り、1cmの厚さに切り、柔らかくなるまで電子レンジで加熱します。
- ②ジャがいもは皮をむき、1cmの厚さに切り、一度水にさらして、電子レンジで加熱します。
- ③かぼちゃとジャがいもは、熱いうちにつぶしておきます。
- ④たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、ミンチといっしょに、バターで炒め、塩・こしょうで味を整えます。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、12等分にして形を整え、小麦粉・とき卵・パン粉の順につけます。
- ⑥中温よりやや高めの油でさっと揚げます。

保健婦だより



一番多い 高血圧！！

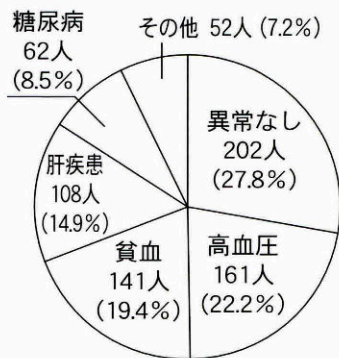
今年の健診はもう受けられましたか。まだの方には先日、9月8日・9日の基本健診（血圧・心臓検診）の受診票をお送りしましたので、ぜひ受けられますようお勧めします。健診は病気を早めに発見し、自分の生活を見直すためのものです。下のグラフでわかるように、昨年の健診で一番多くみられたのは、高血圧でした。

私たちの身体は、血液によって酸素や栄養、老廃物が運ばれます。その血液を通す血管をいかに丈夫に弾力性を維持し、長持ちさせるかが、健やかな老後を過ごすポイントになります。

もし高血圧になったとしても、すぐに心臓病や他の病気を引き起こすというわけではありません。生活習慣を見直すことにより、健やかな生活を保障することができます。

高血圧にならないために

- 食塩は1日10g以下 (薄味に)
- 新鮮な野菜や果物をたっぷり食べる。
- 腹八分を守り、肥満に注意。
- ストレスをためない。
- タバコをやめる。
- 毎日適度に運動する。
- お酒はほどほどに。
- 肉の脂身、バターなど動物性脂肪は控えめに。



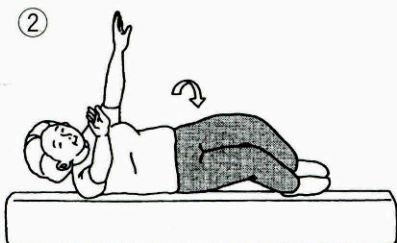
11年度健診受診者の内訳



在宅介護支援センター日誌より

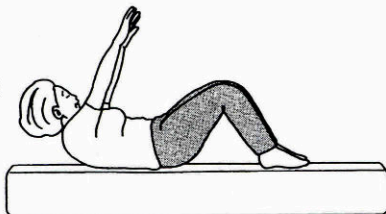
パーキンソン者の起き上がり

②



身体全体の重みで、横になるのと同時に段差を利用して転がるように降りる

①



15センチから20センチくらいの高さに寝る。手の拳上、足の拳上、頭と肩の拳上という3つの要素のうち、できることは全部使う
ねじりがつかれないので、身体全体で何度か反動をつける

パーキンソン病の患者さんの場合の起き上がり方は、片マヒの方の場合と少し違います。関節を伸ばす動作が難しく、体のひねりが消失してしまう特徴があるからです。

パーキンソン病の患者さんの起き上がり方

