

井郷地区担当

豊田福寿園 秋号

R3年度

地域包括支援センターだより



今月のテーマ＝「免疫力を高めよう」

まだまだ暑い日もありますが、少しずつ秋の足音が聞こえてきました。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすいので栄養のあるものを食べてしっかり休息をとりましょう



免疫力高める食事について

しそつくね焼き

血液サラサラ効果も！



豆腐に含まれるたんぱく質は免疫細胞の働きを良くする効果があります



シソには皮膚や粘膜を丈夫にし身体の回復力を高める効果があります



【材料（2人分）】

- ・鶏ひき肉 120g
- ・卵 1個
- ・木綿豆腐20g
- ・白みそ 少々
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・片栗粉・水 大さじ各1
- ・青じそ 2枚
- ・油

- ・水 1/2カップ
- ・酒 大さじ1 1/2
- ・みりん 大さじ1 1/2
- ・砂糖 大さじ1 1/2
- ・しょうゆ 大さじ2

→ A

【作り方】

- 1 木綿豆腐は水気を切る。玉ねぎはみじん切り、青じそも細かく切っておく。
- 2 鶏ひき肉、刻んだ玉ねぎ・青じそ・卵を入れ白みそを加えて良くかき混ぜ合わせ、食べやすい大きさの円盤にする。
- 3 フライパンに油を引き2の中心に火が入り、表面がきつね色になるまで焼く。
- 4 鍋にAを入れ、一度煮立たせ味をととのえてから水溶き片栗粉でとろみをつけ、タレを作る。
- 5 つくねにタレをからませる。



免疫力を高めるための運動



○ウォーキング

軽く汗をかく程度の運動量を意識しましょう。
紅葉を楽しみながら歩きましょう！

○下半身の筋トレ(スクワット)



1. つま先を八の字に広げる。足を肩幅より少し広めに開く。
2. 胸の前で腕を組む。息を吐きながらゆっくり腰を落とす。
3. 息を吸いながら、ゆっくり立ち上がる。

(座位での膝曲げ伸ばし)

1. 背筋を伸ばす。椅子に深く腰を掛ける。
2. 片方の膝を伸ばす。伸ばしたところで5秒キープ。



運動は

- ・体温の上昇
- ・ストレスの解消
- ・良質な睡眠を促します！

○上半身のストレッチ

1. 背筋を伸ばす。椅子に深く腰を掛ける。
2. 肘を伸ばす。頭の上でタオルの両端を持つ。
3. 深く息を吐きながら右側に身体を倒す。
4. 脇腹あたりがいた気持ちいところで5秒キープ。
5. 息をゆっくり吸いながらもどに戻る。
6. 交互に行く。



新しい職員が入りました!!

好きな食べ物？

味噌煮込みうどんと
ピワが好きです。

出身は？

長久手市です。

趣味は？

食べ歩きです。
コロナが落ち着いたら
沢山食べに行きたいです。

ひとこと

初めまして。早く井郷地区
の皆さんに馴染めるよう
頑張ります！

保健師の高木朱里（たかきじゅり）です。
よろしくお願いします。



申請・お問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちら



豊田福寿園地域包括支援センター 電話:45-5357