



新年あけましておめでとうございます。

皆様はどの様なお正月を迎えてらっしゃるのでしょうか？  
家族そろってほっこりとしてらっしゃいますか？  
また子や孫が勢ぞろいし、賑やかなお正月でしょうか？  
きっと清々しい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、私は正月を迎えるにあたり、ここ数年は春日大社に二年参りに出かけることを慣例としています。十二月三十一日の深夜、除夜の鐘を聴きながら春日若宮に続く上之禰宜道を本殿に向かって歩いていきます。

本殿前には長蛇の列、深夜零時が近づいてくると何処からともなくカウントダウンを告げる若者の声が徐々に大きくなってきます。新しい年の始まりを告げる歓声とともに群衆が動き出し、本殿へと吸い込まれていきます。

「二礼二拍一礼」拝礼の仕方に則り、願うは世界平和唯一つと言いたいところですが、東北の震災の復興、少子高齢化の問題、国の借金などなど、頭の中を過るまま様々考えた挙句、結局最後は生活のこと、親や子の健康のことなど身近なことを願っている有様。これでは神様も怒るわなと考え直し、あわてて昨年一年大過なく過ごせたことのお礼をしている様な始末です。

欲張りな願いを終え、また一年頑張ろうと思い、交通安全、身体守りのお守りを買って、真っ暗な中之禰宜道を抜け、最後は氏神様になる鏡神社にお参りすることとしています。初詣のはしごでご利益があるのかな、などと考えながら新しい年を占う意味でおみくじを引き、余り信じるわけではないものの大吉が出ると少しニンマリしてしまうのも実のところでは。

おかげで毎年元日の出勤は少々寝不足みですが、気持ちを新たにしてお参りして入居されている皆様にご挨拶させて頂いています。

昨年も政治、経済、災害、様々な気になる出来事がありましたが、子や孫の時代に平和な日本であり続けているのかは気になるところです。

そんな未来を見据えた舵取りをと願うばかりです。

一年の計は元旦にありと申します。私たちも職員一同、皆様にご満足頂けるサービスを心掛ける所存でございます。

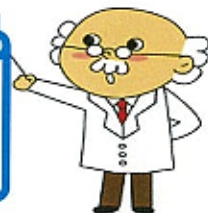
何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます



このコーナーでは数回に分けて物忘れの  
予防や改善に向けたお話をしております  
ご自宅でも出来る事を中心にお伝えします  
ので日頃の生活にお役立て下さい

物忘れ予防の取組みには、大きく分けて4種類あります。以前にお伝えした**運動と栄養** 次回以降にお伝えする予定の、脳トレなどの**知的活動習慣** そして今回お伝えするテーマは**生活習慣の改善**です。趣味や運動の少ない方、家でテレビの相手ばかりされておられる方がそのままの生活を続けていると運動機能や意欲・知力が急に下がって来ることがあります。これを**生活習慣病**の一つで“**生活不活発病**”とって、身体にも脳にもよろしくない状態になります。また糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病も物忘れの原因になる場合がありますので注意が必要です。新年早々耳の痛い話ですが、年頭は目標を決めやすい時期でもあります。今年の目標の一つに加えてみてはいかがでしょうか。

### 3本柱で身体と脳が健康的な生活を目指しましょう



心配性・責任感の強い人



なるべく明るく柔軟思考で！



イライラや不安は身体のすべてに大敵です  
笑顔を忘れず楽観的に過ごしましょう



家に閉じこもりがちな人



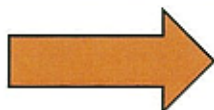
外出の機会を増やしましょう！



お散歩やお買い物をする機会を増やし、できれば  
いつもと違う道やお店に行くようにしましょう。  
なにか新しい発見があるかも知れませんよ



新聞や本をあまり読まない人



世情や新しい情報には敏感に！



新聞や本、そしてテレビの字幕を見る時は声に出して  
読むようにしましょう。それだけで理解力が増えると  
共に脳内の血流が増え物忘れ予防になりますよ



友人・知人とのお喋りは楽しいものです。人と話すとき脳内には血流が増え活性化しているそうです。また以前にもお伝えしましたが脳は新しいもの好きです。不得手な事や未経験な事をする事で脳が活性化すると言われています。さて 今年は今までお話しされた事のない方に、話しかけられてはいかがでしょうか？ なにか良い事があるかも知れませんよ！

## 半田管理栄養士の 頭が良くなる魔法のレシピ

今回も身体や頭に良く、しかも簡単にできて美味しいメニューの完成です。  
色字の部分が脳に良いとされている食材ですので 参考にして下さい。

### 鶏肉のカレー風味 タンドリーチキン

材料	二人分			① 鶏肉は表面にフォーク等で数か所穴をあける (唐揚げ用位に切っても良い)
とりもも肉	200g~300g			② ビニール袋に①と○材料を混ぜて密封して冷蔵庫に入れて30分漬け込む (長く漬け込むほどに味はしっかりとつく)
○プレーンヨーグルト	100~150g			③ フライパンを熱し少量のサラダ油をひき②の鶏肉を両面こんがり焼き中火でふたをして中までしっかりと焼く
○トマトケチャップ	大さじ2			④ ③が焼けたら仕上げにオリーブオイルを入れて再度軽く焼く
○カレー粉	小さじ2			⑤ 食べやすい大きさに切り分け皿に盛りつける
○おろし生姜	20g			⑥ 付け合せに塩ゆでしたブロッコリー
○おろしニンニク	1かけ			⑦ 人参は1cm幅に切り、鍋にバター 塩 砂糖を加えひたひたくらいの水を加えて中火で汁がなくなるようにつやよく煮る。
○こしょう				
○はちみつ	小さじ2			
○好みでパプリカ粉	小さじ1			
オリーブオイル	大さじ1			
サラダ油	少量			
ブロッコリー	60g	人参	40g	
バター	4	砂糖	4	



### 玉ねぎを丸ごと1個使った 蒸し玉ねぎ 和風ドレッシング

材料				① 玉ねぎの底に十文字の切り目を入れて水から炊き ブイヨンを入れて味をつける
玉ねぎ	小1個	パセリ	サラダ菜	② マヨネーズ・薄口 わさび 砂糖①の汁を加えて ドレッシングを作る
パプリカ赤	1/2個			③ パプリカを湯がき短冊に切っておく
パプリカ黄色	1/2個	ブイヨン		④ 器にサラダ菜をひき、①のたまねぎを置き、③を飾り②の ドレッシングをかけて出す・・・冷たくした方が美味しい
和風ドレッシング	マヨネーズ50g			
薄口醤油	小さじ1	わさび	適量	
砂糖	小さじ1			

### リコピンたっぷり トマトのクリームスープ

材料	6人分	トマト缶	1缶	① 玉ねぎ 人参 セロリーは薄切にする
玉ねぎ	1/2個	セロリー	1/2本	② 鍋にオイルを入れて②を炒める
人参	1/2本	オリーブオイル		③ ②にトマト缶 ご飯 水とコンソメを加え約20分煮る
牛乳	200cc	ブイヨン		④ ③の粗熱をとってミキサーにかけてこして再び鍋に移す
生クリーム	50cc	ごはん	1カップ	⑤ ④に牛乳を加え塩コショウで味を調える
塩	こしょう	パセリ		⑥ 皿に入れて生クリームと刻みパセリを浮かす



“旬のもの”とは良く言ったもので、今の時期のトマトは夏の完熟した物と比べて栄養価が少ないそうです。ところが缶詰だと旬の時期に完熟したものを加工しているので栄養豊富で、脳の神経細胞を守る働きが有るとされているリコピンが、生トマトより2~3倍多く含まれているそうです。



## ♥ナースの小部屋

このコーナーは看護師からのお知らせやご家庭での注意点、更には病気にならないための工夫などをご紹介します。今回の内容は小砂見 NS による【睡眠について】です。

### 寝る前の 6 か条

- ①寝室を明るすぎない程度の間接照明にしましょう
- ②眠くなってから布団（ベッド）に入りましょう
- ③ホットミルクなどに含まれるトリプトファンには睡眠ホルモンがありカップ 1 杯程度飲む事で眠りやすくなります。
- ④寝る前にはカフェイン、アルコール ニコチン 激しい運動は控えて下さい
- ⑤夕方に息が上がらない程度の軽い体操や適度な柔軟体操は体温が上がりリラックス効果があります
- ⑥寝る前の手浴～寝る 1～2 時間前に 39°～42°前後のお湯に 10 分程度入ると手足だけでなく体内の血流が良くなり、眠りやすく十分な休養を取ることが出来ます。また指先の血行不良が原因で起こる”あかぎれやしもやけ”の緩和にもなります



- ①食器洗いの桶（たらい）にお湯を 10～15 cm ほど入れ両手をつける。
- ②5～15 分ほど両手を湯の中で「グーパー」と繰り返すと効果的です。 また入浴剤をいれるのもお勧めです。

おまけ・・・“お昼寝は健康に良い”と言われますがやり方によっては逆効果です。昼食後 15 分以上開けて 15 分～30 分以内でお休み下さい。横になるのが一番ですが椅子やソファに座ったりテーブルに突っ伏した姿勢でも構いませんよ。ただし 30 分以上寝るのは逆効果です。夜寝つきにくくなることがあります。また昼食後すぐ横になると”牛になる”かもしれませんので？ご注意下さい。

## 編集後記

今回の担当は

いのうえ たかし  
井上 貴至

さんです

充実感

新年明けましておめでとうございます。

最近、私は一年が転がるように過ぎていく・・・のように早く感じます。その理由にいくつかあるようですが、同じことばかりを繰り返していると、脳がその情報に慣れてしまって処理速度が速くなり、毎日があっという間に感じてしまうということのようです。年を重ねても新しいことに挑戦すると、時間の流れ方を遅く感じるそうです。新しい趣味を持ったり、いつもやらないことをやってみたりすれば

「いろいろしたな、充実したな」と思えます。

そこで、皆さまに充実した時間を過ごしていただけるよう職員一同様々なことに取り組んで参りますので本年もどうぞよろしくお願いたします。