

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 4年 9月号 No.379

残暑が残り、まだまだ暑い日が続きます。食欲が低下し、「体がだるい」「食欲不振」「めまい」など体調が悪くなる方が増えてきます。夏の生活習慣「冷房・冷たい飲み物等による冷え」が原因で自律神経の働きが乱れてしまい解消されることがなく秋に持ち越されると、秋バテとしてさまざまな症状を引き起こしてしまいます。



【 8月の活動件数 31件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 2件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 27件
- ・その他 2件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 江口千昭 尾形ひとみ

電話74-3100

直通74-4818



「秋バテ」予防のためのポイント

○バランスの良い食事

老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。

○温かい食事

身体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。

シチューみたいな豆乳味噌汁

【材料】 2～3人分

豚肉	30g	キャベツ	60g
玉ねぎ	30g	さつまいも	30g
人参	30g	ブロッコリー	20g
豆乳	120g	味噌	8g
水	95g	だし	10g

おすすめ

レシピ



【作り方】

- ①キャベツは一口大にざく切り、さつまいも、人参は乱切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②豚肉一口大に切る。
- ③鍋に水、だし、さつまいも、人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。途中で豚肉を加える。
- ④キャベツ、玉ねぎ、豆乳を入れ、沸騰したら弱火にして味噌を入れ、最後にブロッコリーを加える。