

天寿荘ヘルパー便り



2025年 2・3月発行315号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「体の変化を知ろう」

若い頃と今後の体がどのように変わっていくか前もって知っておくことで、予防や早めの受診に繋がるようにしましょう。



主な体の変化		予防の方法
目	光をまぶしく感じる 暗いところで見えにくい	光がまぶしく感じた時は、色のついた眼鏡を使用する 温かいタオルを目に当てて緊張を和らげます
耳	高い音が聞こえなくなる 大きな音がうるさく感じる	大音量で音を聞かないようにし、静かな場所で 耳を休ませましょう
食	濃い味を好むようになる 柔らかいものを好むようになる	ミネラル不足なので、肉、魚、海藻、青菜などを 食べましょう 噛みにくい肉やゴボウなどの硬い野菜等物は、 叩いたり、切れ目を入れたりしましょう
体	何もないところで転ぶ 温度や痛みに鈍感になる	少しでも毎日動く(運動)時間を増やしましょう 痛みは我慢しないようにしましょう
脳	物忘れが多くなる 同じ事を繰り返し話す	規則正しい生活を心掛け、良い睡眠を取りましょう 同じものばかり食べずに、色々な物をバランスよく 食べましょう

まだまだ寒さが続いています。寒いと家の中でじっとしてしまいがちです。ふとした時にじぶんの身体の変化に気付く事ありませんか？健康な体を維持して元気に過ごしましょう。
今回のテーマは「体の変化を知ろう」です。



ストレスの軽減や免疫力の向上、風邪や感染症に強い体づくりや疲労回復といったメニューとしておススメです！

✿ 豚肉と玉ねぎのみそ蒸し ✿

分材料1人

玉ねぎ…1/4個(50g) ④みそ、みりん…各小さじ2
豚もも薄切り肉…100g 一味または七味唐辛子…適量



■作り方

1、玉ねぎは短めの薄切りにする。豚肉はひと口大に切る。
④は混ぜ合わせる。

2、耐熱容器に玉ねぎと豚肉を入れて、さっくりと混ぜて平にし、④をかける。ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱し、2分蒸らす。

3、好みで一味または七味唐辛子をかける。

※豚肉は、鶏肉(もも or むね)、鮭、さば、タラ、鰯などに代えてもOK。

・電子レンジで加熱後、蒸らすことで味がなじみます。
・ご飯にのせて丂にするのもおすすめ。