

【介護予防】健康寿命が延びる「ひざ裏伸ばし体操」 医師が教える簡単3ポーズ！



健康寿命の鍵はひざの裏にあった。山口県宇部市のかわむらクリニック院長の川村明さんは、ひざの裏の筋肉を伸ばして鍛える体操(ストレッチ)を提唱し、5年間で2千人以上の高齢者を元気にしてきた。体操を続けるうちに、車いす生活だった人が立てるようになったり、つえがいなくなったり、寝たきり介護車の人が出てきたり、ケースが続出。

今月のメニュー ~厨房だよ！~

	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)
朝	ご飯 ほうれんそうソテー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 ごはんソテーたまご風味 加工乳	たまご雑炊 はんぺん煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 レタスの卵炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 小松菜のソテー 絹ごし豆腐と貝割れのみそ汁 たい味噌 加工乳	食パン マレードツタ きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳
昼	ご飯 魚の黄金焼き (添)もやしソテー 切干大根の煮物 ハワイヤの味噌汁	高菜チャーハン ちくわのマヨネーズ 焼き だけのこの中華スープ	ご飯 蒸し魚菜味ソースかけ 煮豆 もやしと油揚げの味噌汁	ご飯 ソース焼きそば 目玉焼き 冬瓜スープ	ご飯 焼き肉炒め キムチ和え もやしと竹輪の味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (添)人参グロッセとブロッコリー 貝柱と枝豆の白和え ほうれんそうのすまし汁	ご飯 かぼちゃのチーズ 焼き ひじきサラダ ミネストローネ
おやつ	◎パッションフルーツゼリー	★りんご・ぶどう缶	◎黒ごまプリン	★さつまいもケーキ	★ワッフル・フルーツ	◎コーヒゼリー	★いちご蒸しパン
夕	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根としらすの酢の物 アーサとえのきのすまし汁	ご飯 筑前煮 南瓜のそぼろあんかけ 長ネギの味噌汁	あわご飯 すき焼き ほうれん草とちくわの和え物 わかめの味噌汁	あわご飯 エビチリ 豆苗とツナのごまサラダ わかめの味噌汁	ご飯 魚の塩焼き (添)シイタケ 揚げ ピーマンのごま和え ポトフ	ご飯 豚ばら大根 菜の花のわさびマヨ和え はんぺんの味噌汁	ご飯 鶏とじゃがいもの甘辛煮 白菜ごまマヨサラダ 冬瓜の味噌汁
	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)
朝	ご飯 ポーク野菜炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参ともやし炒め ゆしどうふ汁 ごはんソテーたまご風味 加工乳	ハンダマジュース がんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 菜の花炒め わかめときざみ揚げの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 キャベツとコブの卵とじ 冬瓜の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ポテト炒め 麩と貝割れ大根の味噌汁 たい味噌 加工乳	田芋パン ミトボ-揚げ いんげんのソテー 加工乳
昼	黒米ごはん 魚天ぷら・赤かまぼこ 結び昆布 干切りイリチャー 中身汁 【彼岸献立】	あわご飯 鶏のごま照り焼き ピーマン炒め わかめの味噌汁	ご飯 ハヤシライス ポトフ キャベツのコンソメスープ	ご飯 かに玉 (添)昆布の和え物 チキナー炒め 冬瓜となめこの味噌汁	あわご飯 魚の天ぷらあんかけ カリフラワーソテー ごぼうと人参の味噌汁	ご飯 レバにら炒め 胡瓜と大根の和え物 ごぼうの味噌汁	あわご飯 揚げ豆腐のバインソース 大根の梅肉和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁
おやつ	◎ウムニー	★アーモンドマフィン	★フレンチトースト	★スイートポテト	★オレンジ・バイン缶	◎ぶどうゼリー	★さつまいも天ぷら
夕	ご飯 牛肉ときのこのソテー キャベツのソーフワサー和え 茄子ときざみ揚げの味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め 炒り卵 ほうれんそうの味噌汁	あわご飯 魚のマース煮 海藻サラダ 長ネギの味噌汁	ご飯 ポークチャップ炒め おくらと長芋のおかか和え 春巻きの味噌汁	ご飯 牛丼(別盛り) 切干大根とひじきのサラダ あさりの味噌汁	ご飯 マカロニグラタン 人参ごま和え 山東菜のコンソメスープ	あわご飯 親子煮 きんぴらごぼう 野菜汁
	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	<p>うちなー行事食紹介</p> <p>彼岸 3月18日(土)から3月24日(金) 「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、彼岸は心地よく過ごしやすい頃の3月、9月の年2回行われる祖先供養の祭りです。豚肉、揚げ豆腐、結び昆布、かまぼこ等の御三味とあん餅、酒を仏壇に供え、ウチカビを燃やして祖先の供養をすると共に、家族の健康を祈ります。 3月20日に彼岸献立を実施します。</p>	
朝	ご飯 卵とじ ゆしどうふ汁 梅びしお 加工乳	ご飯 白菜のソテー じゃがいもと長ネギの味噌汁 ごはんソテーたまご風味 加工乳	鮭たまご雑炊 かに入りつみれ煮 白菜の磯部和え 加工乳	ご飯 キャベツ炒め(ツナ) なめこの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 目玉焼き 減塩しょうゆバック ほうれん草の味噌汁 のり佃煮		
昼	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	三枚肉そば(汁別) アーサ天ぷら からし和え	ご飯 かれの煮付け 大根ナムル レタスの味噌汁	ご飯 鶏のマヨネーズ 焼き きのこポテト炒め キャベツのコンソメスープ	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜とちくわのボン酢和え はんぺんの味噌汁		
おやつ	★バナナ・黄桃缶	★ヨーグルトケーキ	★梅酒ポンチ	★ぜんざい	★りんごケーキ		
夕	ご飯 揚げ魚レモンソースがらめ (添)ハワイヤの和え物 白菜のクリーム煮 えのきの味噌汁	あわご飯 豚肉のピカタ オイスターソース炒め 里芋の味噌汁	あわご飯 回鍋肉 ハンパンスープ 中華コンソメスープ	ご飯 えびと豆腐の中華風煮 トマトと卵炒め 小松菜の味噌汁	ご飯 ますの味噌バター焼き 小松菜の卵とじ 大根となめこの味噌汁		

久辺の里 便り

第19回
令和5年



ハイサイ！令和5年3月に理事兼事務局長を拝命しました島袋弘樹と申します。
令和4年3月までは那覇市消防局に37年勤務し、縁あって久辺の里にお世話になることになりました。
今まで住民の安全安心のため頑張ってきましたが、これからは施設利用者の目線に立って、施設を安全安心に利用して頂き、いつ来ても楽しい笑顔になれる久辺の里に少しでもなれればと思っています。
那覇市出身で、現在は与那原町に住んでいますが、毎日の通勤が高速道路の往復という人生初の経験をしています、それに負けないよう頑張りますので、もし声をかけて頂けるなら「運転には気をつけるんだよ」と言ってもらえると嬉しいです！

久辺の里 理事兼事務局長 島袋 弘樹

自宅でできる筋トレ&呼吸法を専門家が指南

★呼吸法で自律神経を整える

4・4・8呼吸法

- 椅子やあぐらなど自分が楽な姿勢で座り、おなかに手をのぞえる
- 鼻から息を吐き切る
- 4秒かけて息を吸う
- 4秒息を止める
- 8秒かけてゆっくり息を吐く。おなかを絞るようなイメージで
- ③～⑤を4回繰り返す

不安や不眠…コロナ不調を解消！

★下腹部呼吸法

- 椅子に座り、口をすぼめて下腹部の筋肉を絞るように凹ませながら息を吐き切る
- 下腹部の筋肉を緩めて、鼻から自然に息を吸う
- 口をすぼめて、下腹部の筋肉を意識して凹ませながらゆっくり細く長く息を吐く
- ②、③をゆったりとした一定のリズムで5～20分繰り返す



職員紹介

サービス精神は誰にも負けません！

出身：名護市
配属：短期介護

大城 新

皆さんと毎日楽しく過ごせるように頑張ります😊

出身：辺野古
配属：短期看護

玉利 明美

元気に笑顔で頑張ります😊

出身：辺野古
配属：入所介護

名嘉真 和也

デイサービス



みなさん、とてもいい笑顔で撮らせていただきました😊



特養



最近、家族の皆さんの面会も増え、ご利用者も笑顔で嬉しそうです☀



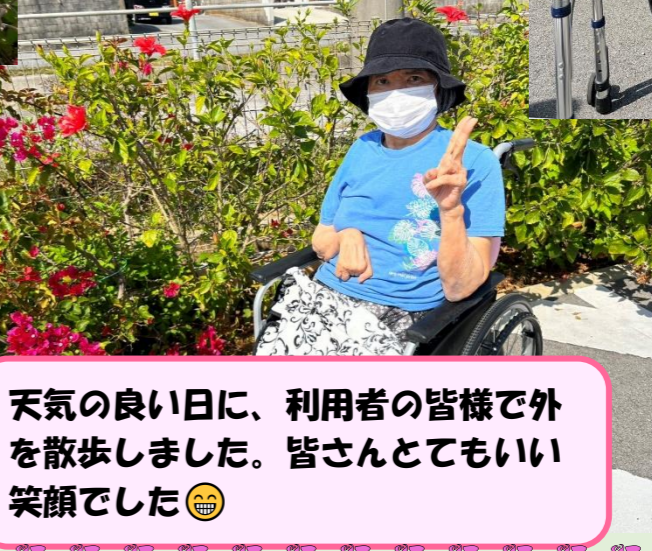
ご利用者様の合同誕生会を行いました😊



プレゼントを貰い皆さん嬉しそうです🎁



ご家族の差し入れをゼリーにしてもらい、いただきました☀



天気の良い日に、利用者の皆様で外を散歩しました。皆さんとてもいい笑顔でした😊

