

管理栄養士のコラム～お月見～

9月はお月見(中秋の名月)の季節です。お月見は旧暦の8月15日に行われる行事で、今年は9月27日です。みなさんは毎年どのように楽しんでますか？今回はお月見団子のお話と作り方を紹介します。

お月見に欠かせないお供え物はやはり「お月見団子」。しかし、日本にお月見文化が伝わったばかりの頃は、団子ではなくその年にとれた里芋や豆をお供えていました。丸く白い団子は、月が満ちる姿を模したもので、豊作への祈りや感謝、物事の結実、健康幸福を表しています。岐阜県ではあまり聞いたことのない風習ですが、この日は子供が近所の家のお供えを食べて歩く地域もあるそうですよ。

☆みたらし月見団子の作り方 15個分☆

【材料】 団子 だんご粉または上新粉…150g
ぬるま湯…150cc
みたらし 水…120cc
片栗粉…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ4



- 【作り方】
- ①ボウルに粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ入れながら、耳たぶくらいの固さになるまで練る
 - ②生地を15等分し、ひとつずつ丸めて団子を作る
 - ③大きな鍋にお湯をたくさん沸かし、団子を2～5個ずつ入れて、白くなって浮いてくるまで3分ほど茹でたら、すくい上げて冷水を入れたボウルで冷やし、器に盛り付ける
 - ④みたらしの材料を鍋に全て入れ、かき混ぜながら弱火で加熱し、とろみをつける
 - ⑤団子にたらして完成

千手堂病院 デイケアセンター

このたび、千手堂病院デイケアセンターの主任に着任いたしました、花村と申します。私たちデイケアセンターでは、介護や支援が必要な家庭で療養されている方が寝たきりにならないために、医師の管理・指導のもとリハビリや生活の介護を提供するものです。

リハビリテーションやレクリエーション等を通して身体機能の維持・回復を目指します。ご家族の方の身体的・精神的負担を軽減することも目的のひとつです。また、楽しく安心して過ごしていただくために、スタッフ一同、常に笑顔で元気よくお手伝いさせていただきます。体験利用もっておりますので、お気軽にご相談ください。



営業日時：月～土曜日(祝日も営業)午前9:00～午後3:30

※但し、年末年始その他特別な休業を要する場合は除く

サービス提供地域：岐阜市、羽島郡岐南町、笠松町

〒500-8862 岐阜県岐阜市千手堂中町1丁目25千手堂病院2F

デイケアセンターのお問い合わせは
058-254-8161



千手堂通信 VOL.9

コレステロールとは？臨床検査技師に聞いてみました。

今年の夏は、とても暑く厳しい日が続きました。この先、残暑が終わると食欲の秋です。実りの秋はおいしい味覚の宝庫。つつい食べ過ぎてしまうことも多くなっていく季節です。そして食べ過ぎてしまった後、気になるのがコレステロール値。今回はコレステロール値についてお話しします。

コレステロールと聞くと何やら悪者の代表のようなイメージがありますが、本来コレステロールは体にとって、とても大切な成分です。コレステロールは細胞膜、胆汁酸、各種ホルモン、ビタミンDなど、体に必要な成分を作る原料となります。これが足りなくなると人は生きていけなくなります。

何故悪者にされてしまうのでしょうか？それは悪玉コレステロールのせいなのです。コレステロールには、HDL、LDL、VLDLと色々な種類があり、このうち悪玉コレステロールと呼ばれるLDLが多いと、LDLが必要以上に血管の壁に入り込み、溜まってしまふため、血管が固くぼろぼろになってしまいます。このLDLが血管に溜まりすぎるのを防いでくれるのがHDLで、善玉コレステロールと呼ばれています。この善玉コレステロールと悪玉コレステロールのバランスが悪くなるのが動脈硬化の原因の一つになってしまうのです。では、どうすればバランスが良くなるのか？



それには適度な運動、バランスの良い食生活、適度な睡眠、ストレスを減らすことが大切だそうです。要するに楽しく食べ、しっかり眠り、しっかり動いて、人生を楽しむのが一番の健康への近道なのです。たまには食べ過ぎることもあるとは思いますが…。ただ、楽しく食べるのと、そうでないのでは、消化吸収やエネルギーの消費に差が出るそうですよ。この秋は健康のためにも美味しく楽しく食事をしましょう。

介護でお困りのことはありませんか？ 私達にご相談ください！

この看板が出てる時は開催日です！

よろず相談 (介護に関すること なんでもご相談ください)

私達は介護保険や福祉用具など介護のことについて何でも気軽に相談していただける、皆様に寄り添い、気軽に話していただきたいという気持ちから、「よろず相談」と名付けて、みなさまがお気軽にお話しできるようにお待ちしております。

すでに介護保険を利用されている方や、これから介護保険の利用をお考えのご家族の方など、どなたでもお話しを聞かせていただきます。ささいなことでもお気軽にお立ち寄りください。



実施日時：毎月 第2、第4金曜日(9:00～16:00 ※祝日除く)
実施場所：千手堂病院 居宅介護支援事業所 TEL 058-254-8275

※千手堂病院 第2駐車場東隣の建物1階です。場所がわからないときは、千手堂病院受付にておたずねください。

もちろん、その他の日もお気軽にご相談ください(土日祝日は休み)。

千手堂病院居宅介護支援事業所

介護サービスから制度のことまで親切丁寧に説明いたします。困ったことがあったら、まずはここに連絡しましょう。お待ちしております。

岐阜市千手堂中町1丁目25番地 TEL:058-254-8275

千手堂病院デイケアセンター

理学療法士がリハビリします。また、入浴や食事やトイレまで総合的にリハビリやアドバイスをおこないます。リハビリしましょう！

岐阜市千手堂中町1丁目25番地 院内2階 TEL:058-254-8161

訪問看護ステーションこのはな

ご自宅などでの医療や治療のお手伝いをします。癌や難病や人工呼吸器なども対応し、24時間365日素敵な看護師が安心と安全を届けます

岐阜市此花町3-4 このはな2階 TEL:058-255-5314

デイサービスセンターこのはな

楽しいレクリエーションから介護度が高い方のケアまで、どんなケースにでも対応できるベテランが揃っています。まかせてください！

岐阜市此花町3-4 TEL:058-255-0303

ヘルパーステーションうずら

ご自宅へ訪問します。お一人暮らしでも、ご家族と一緒にでも、専門のスタッフが自立支援のお手伝いをおこないます。

岐阜市中鷲7-26-1 2階 TEL:058-268-0707

デイサービスセンターうずら

認知症の対応が得意です。家庭的な雰囲気の中で、役割や楽しみを持って過ごします。在宅支援応援団です。

岐阜市中鷲7-26-1 2階 TEL:058-268-8005

ショートステイしきしま

お泊まりサービスです。認知症や介護度や医療依存度が高くても前向きに対応させていただきます。是非、ご相談ください！

岐阜市敷島町5丁目1 TEL:058-253-8080

社会福祉法人慶睦会 ほたるの里 千手

ご利用者の生活を第一に考え、ご自宅と同じようにスタッフと共に生活を送ります。ショートステイもありますよ！

本巣市曾井中島1698-1 TEL:058134-3100

医療法人慶睦会 千手堂病院



介護の通信



介護事業部では

「働く女性やママを応援！」

する取り組みを積極的に行っています。
今回はそんな取り組みをご紹介します。



仕事と言っても、「やり甲斐を持って仕事に取り組む」ことの条件は、「家庭」「育児」「生活」がバランス良く円滑に成り立っている事が大切です。そこで、私達は下記にあげるサービスや支援に取り組んでいます。また、現場から上がるスタッフの声に耳を傾けて、さらなるサービスや支援の質の向上を目指しています。



- 託児所 ○学童保育 ○子供用品の無料交換リサイクル
- 産休中の無料託児チケット ○時間単位有給
- 子ども連れでの出勤 ○会議の子ども連れ出席
- 夏祭りや社員旅行に子ども連れの参加
- 出産前後の個別カウンセリング
- 母子家庭への支援 ○DV家庭への支援

