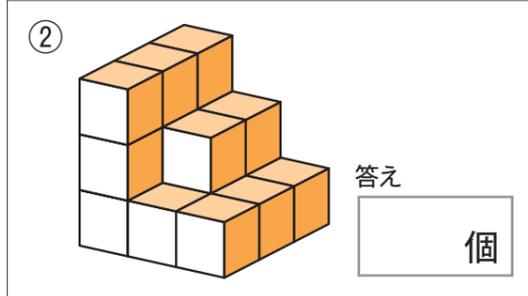
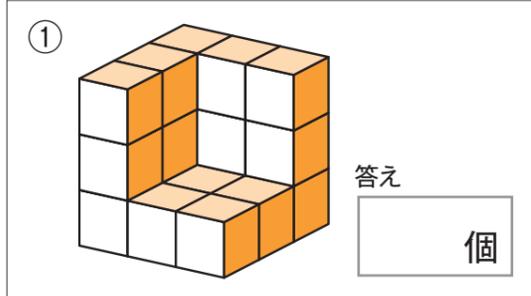


らくらく脳トレーニング

立体クイズ



らくらく脳トレーニング 発行所/株式会社ツ橋書店

解答は15ページ→

Q ①、②それぞれ立方体は何個あるでしょう？

社協ヘルパーのおまかせ介護ごはん

家族みんなで食べられる簡単介護食レシピを紹介します。



★お弁当の献立



◇栄養価 (1人分)
エネルギー: 565kcal / たんぱく質: 20g / 塩分: 2.6g

ゆかり御飯 (150g) ・豆腐とおからのハンバーグ
卵焼き (卵1個分) ・里芋の田楽
ほうれん草の胡麻和え・ミニトマト2個
オレンジ1/8個・レタス

豆腐とおからのハンバーグ

◇栄養価 (1人分)
エネルギー: 90kcal / たんぱく質: 5.7g / 塩分: 1.0g

- ◇材料
- 作りやすい分量 (弁当用サイズ: 約16個分)
- 絹ごし豆腐..... 1/2丁 (200g)
 - おから..... 180g
 - ツナ缶..... 小1缶 (80g)
 - 玉ねぎ..... 1/2個 (100g)
 - 塩・コショウ..... 適量 (やや多め)
 - ナツメグ..... 適量
 - ケチャップ・ソース..... 各大さじ3
 - 片栗粉..... 大さじ2
 - サラダ油..... 適量

- ◇作り方
- ①ツナ缶はしっかり油分をきっておく。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで2分加熱します。
 - ②ボールに豆腐・おから・片栗粉・ツナ・玉ねぎを入れ、塩・コショウとナツメグで味を整えひとまとめにします。
 - ③楕円形に丸め、油を敷いたフライパンで焼き色がつくまで両面焼く。
 - ④同量のケチャップとソースで味付けをして出来上がりです。

※電子レンジの加熱時間は500Wでの目安です。崩れやすいため、ひっくり返す時には注意してください。

介護食レシピは、特別養護老人ホーム敬風園 管理栄養士により作成しています。

里芋の田楽

◇栄養価 (1人分)
エネルギー: 73kcal / たんぱく質: 2.4g / 塩分: 0.6g

- ◇材料 (1人分)
- 冷凍里芋 (小) 2個 (45g)
 - 田楽味噌..... 小さじ1/2強 (4g)

- ◇作り方
- ①芋は水をかけ、ラップでくるみ、電子レンジで約2~3分柔らかくなるまで加熱します。
 - ②柔らかくなった里芋に田楽味噌をかける。

社協の介護予防講座 第2回

脳卒中について知っておきたいこと②

介護予防のために様々な情報を提供し、皆さんの元気な暮らしをサポートします。

脳卒中あなたは大丈夫？ 脳卒中の前ぶれとなる症状

昨日まで元気だった人が、突然意識を失って倒れる。救急車で病院に運ばれ、早急な処置で一命は取りとめたものの、手足が動かなくなり、寝たきりになる、またはからだの一部に後遺症としてまひが残る―これが「脳卒中」をおこした人の典型的なパターンです。

もし、皆さんのまわりに脳卒中で倒れた知人がいたら、「昨日まであんなに元気だった



のに……」という言葉が思わず口から出てしまうほど、周囲の人にも患者さん本人にとっても、一瞬にして人生が変わってしまうような、突発的な出来事です。

しかし、そうはいっても、脳卒中はいきなり身に降りかかるわけではありません。実は、脳卒中には前ぶれとなる症状があります。脳卒中の前ぶれとして気をつけたい主な症状は、めまい、ふらつき、片側の手足の筋力低下やしびれ、言葉のもつれなどです。

これらの症状はふいに現れ、24時間以内に消えてしまうことがあります。その場合、本

人も、「疲れがたまっている」「少し体調が悪いだけ」と深く考えずにやり過ごしてしまうことが多いようですが、この症状こそが、「一過性脳虚血発作」とよばれる脳卒中の前ぶれとして重要視されているもので、からだが知らせている重大な「危険信号」なのです。これを放っておくと、やがて本格的な脳卒中を引き起こすこととなります。

前ぶれ症状を知って、自分の体調をチェックし、思い当たる兆候がある人は、すぐに専門医の診察を受けましょう。



〈引用書籍〉



株式会社 法研
自分で防ぐ・治す
脳梗塞
(本体) 1,300円+税