

生きる上での基本「食」

皆さんは「食」について考えることはありますか。今回は、当院管理栄養士の矢野博子さんから、栄養指導についてのお話です。

医師から痩せるよ
う言われるが、何
をしたらいいか。」
ダイエットしてい
るが、なかなか体重
が減らない。」また、
むつと食
べるよう言われるが、今以上
は食べられないし、何を食へた
らいいか。」等、食に関するお
悩みをお持ちの方は多いので
はないでしょうか。そんな時は
ひとりで悩まず、管理栄養士
にぜひご相談下さい。食は、
生きることを喜べる人生のた
めの基本の一つです。どうした
らより良い生活ができるかを
一緒に考えていきましょう。



通所リハビリ あおえタ



2020年 春号

発行元



〒700-0941
北区青江5-15-6
(小林内科診療所
隣接)
☎086-226-5850
(直通)
お気軽に
お問合せ下さい

編集：物部、加賀

では、ご相談から改善までの流れをご説明させて頂きます。

① 計画を立てる

まず、食べ物の好みや習慣、食べたい物等をお伺いします。

その後、お好きな物の中で今の状態に必要な食べ物や食べ方をアドバイスいたします。

② 計画を実行

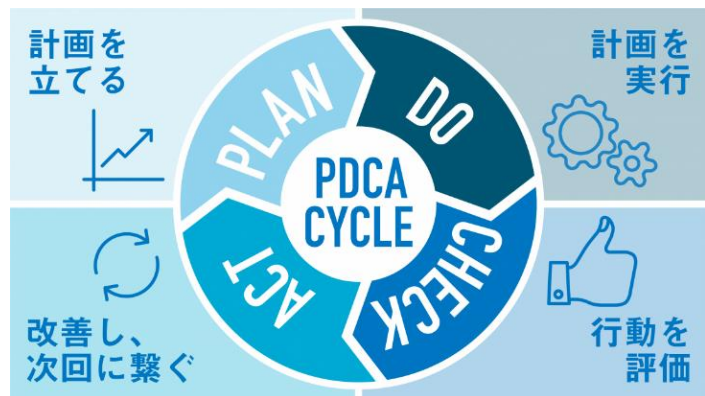
ご自宅でも1〜2週間程度挑戦して下さい。

③ 行動を評価

挑戦して上手くいったこと、難しかったこと等、遠慮せず感想をお話ください。

④ 改善し次回に繋ぐ

なんでもそうですが、初めての取り組みで上手くいくことの方が少ないです。チャレンジする中で、少しずつの改善と小さな成功のサイクルを繰り返し、結果に繋がっていきます。



長年の習慣による現在の食生活を変えることはとても難しく、最初は小さな一歩になると思います。しかし、焦らず続けていくことで習慣に変わり、楽な気持ちで取り組めるようになっていきます。



ちよつと脳トレ☆

次は春にちなんだ言葉です。何と読むでしょうか。

- ① 春霖
- ② 朧月
- ③ 通草
- ④ 薇
- ⑤ 土筆
- ⑥ 艾
- ⑦ 雛芥子
- ⑧ 躑躅

お楽しみはもう少し先で・・・

今年には暖冬の影響で、草木の春の訪れが早く、驚かされますね。例年であれば、当通所リハビリも、本館はお花見ドライブ、別館はいちご狩りへと計画をする時期ですが、世界的な感染症の流行拡大の影響で、催しごとは自粛傾向のため、今後の予定はまだはつきりしていません。

街の雰囲気も、出歩く人も少なかったり、公園や外出先で子供の元気な声や、静かすぎるような状況が続いています。少しでも早くこの状況が落ち着き、街に活気が戻ってくるというですね。

皆様には引き続き、マスクの着用とともに、こまめな手洗い・手指消毒等で感染予防にご協力いただければと思います。

また、抵抗力が落ちないよう、食事や睡眠も十分にとってくださいね。



ささやかではあります、今年の春を写真だけでもお楽しみいただければと思います。



作品介绍

今回の川柳は、皆さんの会話の中で何度か耳にしたことのある出来事を、題材にしてください。句を掲載させて頂きました。

- ◆八十六 三日遅れの打撲症
- ◆補聴器に眼鏡とマスク耳丈夫
- ◆家中に手摺りが付いた安心感
- ◆エアコンは孫が留守の日

動かない

まさに、春の訪れ。最近はこの周りでつくしを見かけることが少なくなりましたね。子供の頃、土手の斜面に踏ん張って、袋いっぱいにつくしを摘み、爪を真っ黒にしたがらはかまを取っていたのが懐かしいです。



5月の第2日曜日は母の日ですね。最近のアジサイや寄せ植え等、花の種類も豊富になり、花以外の贈り物も多くなりましたね。でもやはり、『母の日IIカーネーション』というイメージが一番強い気がします。この絵のような色の花束なんか素敵でしょうね。ちなみに、ピンクのカーネーションの花言葉は「美しいしぐさ」だそうです。



編集後記

息子は、トイレへは必ず誰かを誘わないと行けませんでした。先日、かか、ひとりでうんちしてきた。おしりふいたよ」というのです。トイレへ行くと、紙の切り口はギザギザに、床へはかけらが落ち、どうやら間違いないようでした。急にやる気になるんだなあとしみじみ。しかし、その後もトイレへのお誘いは継続中。独り立ちはもう少し先のようなです。(物部)



脳トレの回答

- ①春霖..しゅんりん
- ②朧月..おぼろづき
- ③通草..あけび
- ④薇..ぜんまい
- ⑤土筆..つくし
- ⑥艾..よもぎ
- ⑦雛芥子..ひなげし
- ⑧躑躅..つつじ



【おことわり】

今年度より、新聞発行を3か月に1回とさせていただきます。

