

**Happy Autumn**

——コロナに打ち勝とう——

越谷なごみの郷だより

# けやきとお菊さん



2020  
VOL.11  
Autumn

## 管理栄養士便り

# 旬を楽しんで疲労回復！秋に食べたい肉レシピ

秋に入り、最近少しづつ肌寒くなってきました。皆様はいかがお過ごしですか？

朝晩はかなり冷え込んできていますが、日中は過ごしやすい気候にはなってきています。しかし急激な気温の変化や夏に溜まった疲労を引きずってしまいがちです。

そんな時こそ、秋が旬の食材を取り入れてみませんか？秋が旬の食材はたくさんありますが、その中でもお肉を使ったレシピをご紹介します。

### 旬の食材を食べるといい理由

- 1、栄養価が高い
- 2、食材が多く取れるので、価格が安い
- 3、その時期特有の体の不調を整える作用がある

旬の食べ物を意識する事で、季節に合わせて体調を整える事が出来るのです。旬がある事は、四季がある日本ならではの特徴です。食卓に旬の食材を取り入れることで、忙しい毎日ではなかなか感じられない季節を楽しむ事が出来るでしょう。

キノコと豚バラ肉  
の  
炊き込みご飯

#### <材料：3～4人分>

- ・米：2合 ・豚バラ肉：150g ・シメジ1袋 ・エノキ：1／2袋
- ・酒：大さじ1 ・白だし：大さじ3 ・醤油：小さじ1 ・水：300ml
- ・三つ葉：適量



AUTUMN



#### <作り方>

1. 米は洗って水に浸し（夏場は30分、冬場は90分が目安）、ザルにあけ水気を切る。
2. 三つ葉は食べやすい大きさに切る。エノキ、シメジは石づきを切り落とす。エノキは食べやすい大きさに切る。シメジは手でほぐす。豚肉は長さ4cmに切る。
3. 炊飯器に米、酒、白だし、醤油を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽くかき混ぜる。エノキ、シメジ、豚肉をのせて炊く。炊き上ったら器に盛り、三つ葉をのせる。

エリンギと  
牛肉の  
オイスター  
炒め

#### <材料：2人分>

- ・牛モモ薄切り肉：200g ・エリンギ：1パック ・ピーマン2個
- ・パプリカ：1／2個 ・生姜：1片 ・ごま油：大さじ1 ・塩こしょう：少々
- ・タレ（酒：大さじ1 ・砂糖：小さじ1 ・オイスターソース：大さじ2）

#### <作り方>

1. エリンギは5mm幅に斜め切り。ピーマン、パプリカは種を除き細切り。生姜は皮をむき千切りにする。牛肉は細切りにする。
2. フライパンにごま油を入れ、牛肉を入れて塩こしょうをし中火で炒める。
3. 牛肉に半分程度火が通ったら、ピーマン、パプリカを加えて混ぜる。
4. タレを加えて、強火で水気を飛ばす。



今回紹介した疲労回復レシピで秋バテ対策をしておきましょう！

食卓に旬を取り入れて季節の食事を楽しんでくださいね！

## 脳トレコーナー

たまには頭も使ってみましょう～脳トレ

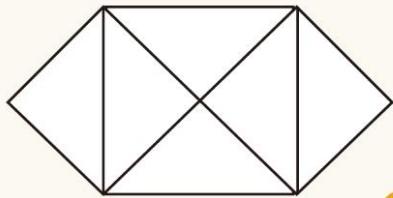
前回、デイサービスで行っている脳トレーニングのクイズを掲載してみました。

これが思いのほか大変好評で、利用者さんがペンを持って本誌を広げて考えている姿がチラホラ！ 現在まだコロナ渦の状況で、デイサービスの外出活動が無い中午後に行っているアクティビティで実際出題したトレーニングをご紹介しましょう！ Let's think !!

Q1 四字熟語です。

1. 馬□東□
2. 以□伝□
3. 異□同□

Q3 下記の図、一筆書き出来ますか？



Q5 組み合わせて漢字を作りましょう

1. 夫 + 夫 + 日 = ?
2. 又 + 土 + 車 = ?
3. ク + 心 + 曰 = ?

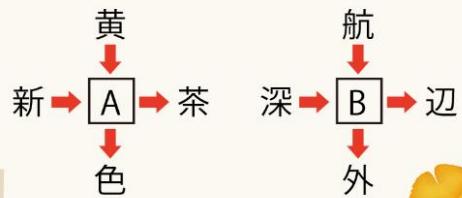
Q2 下記の名産から思い浮かぶ県は？

1. ホタルイカ
2. 白エビ
3. 鮓寿司（ます寿司）

Q4 何と読むでしょうか？（食べ物）

1. 陸蓮根
2. 和蘭芹
3. 鹿尾菜

Q6 矢印の方向に熟語が出来るように AとBに入る漢字を考えましょう



いかがでしたか？簡単なものから少し考えないと難しいものまであったと思います。

解けなくても、「考える」ということがとても大切なようです。また機会がありましたら難問をご用意しますね。

## マスクをする?しない?

浦田 光雄

新型コロナウイルスが世界で猛威を振るっています。幸い日本では欧米諸国のように大統領や首相が罹患することもなく、冬を迎えるとしています。日本人は元来、清潔好きであるのみならず国の指導に従順な故か、三密を避け、ソーシャルディスタンスを取り、こまめに消毒し、マスク着用を励行した結果、都市封鎖などの強硬手段を使わずウイルスと戦っています。しかし、世界には、マスク着用を拒む人たちがかなり存在しています。欧米では、コロナ対策にマスクを付けるか否かは本人の自由で、政府などが強制できるものではない、コロナより自由が大切だと論が叫ばれます。大統領選挙中のアメリカでは、マスク着用の可・不可が政党間の争いを象徴しているようです。

十年以上前の冬、オペラツアーや申込みウイーンに行きました。夕刻集合場所に行くと、マスクをしたツアー仲間がいました。彼は風邪気味だったのです。すると添乗員が「お願いです。マスクはしないでください」と頼みますが、「風邪だから」と取ろうとしません。添乗員は、ここは駄目なんです、と必死に何度も懇願して外してもらつていました。私だけではなく周囲の相客も不思議そうに見つめていたのです。風邪ならマスクは当たり前だろうにと。そういうえば街中でマスクした人は見かけなかつたのですが。

オペラの演目はヴェルディ作曲『仮面舞踏会』(「少年隊」)とは何の関係もありません。総督が暗殺されるのですが、暗殺者は総督の従者から、今宵どんな仮面をかぶるのか聞き出します。仮面をつけていると本人確認ができないからです。数日後に別の劇場でヨハン・シュトラウスのオペレッタ『こうもり』を観ました。こちらにも仮面舞踏会の場面が出てきます(歐米人は仮面舞踏会が好きなんでしょうか)。仮面を付けハンガリーの伯爵夫人と名乗る自分の妻を、そつとは知らず浮氣者の夫が口説いて、後でどつちめられるというシーンがあります。どちらも仮面を付ければ本人であることを隠せ、容易には分からぬといふ前提があります。

日本では「マスク」と片仮名で書けば、医療・衛生用の鼻と口を覆う布などで作られた用品を思い浮かべます。しかし、「mask」を英和辞典で引くとどういう訳が書かれているのでしょうか。最初に出る訳語は、「マスク」ではなく「覆面、仮面」です。覆面強盗の覆面です。医療用マスクという訳は後ろのほうに出てきます。そればかりではありません。「覆い隠すもの、ぐまかし、見せかけ」などといふ訳が続きます。仏和辞典を引いても同様です(繰りはmasque)。動詞として用いられると、「仮面で覆おう、偽る」とあり、悪いイメージばかりです。日本人がカタカナ語で連想するものとは全く違った印象を与えます。

彼らがマスクに拒否感を抱くのは、おそらくこのような文化的背景に依るのではないかでしょう。「マスクしろって? 変装しろと言うのか! 僕が僕でなくなっちゃう! 付けるかどうかは個人の自由だ!!」、そつ思つのかもしれません。自由を尊重する西欧文化の伝統を考えれば、一理あるでしょう。しかし、その自由は同時に他者をコロナに罹らせる危険をはらんでいます。スーパーコンピューターが示すところでは、百パーセントではないにせよマスク着用が感染予防に極めて有効です。

科学の進歩発展は人類を災害や疫病から救つてきました。ここは思い込みや慣習を抑え、冷静に知的に科学の教えに耳を傾ける場合ではないでしょうか。仮面・覆面のように自分の正体を覆い隠すために使うわけではありません。自由を大義名分としてマスク着用拒否が正当化されるものではないでしょう。「ただの風邪だ、暖かくなれば消える、マスクを付けない自由がある!」と非科学的な主張を続け実践すれば、コロナの蔓延に加担する結果をもたらすことは、感染者数を見ただけでも分かります。

マスクと仮面とを区別して表記する日本語の利点を感じました。

## 機能訓練体操

### 座りながら出来る筋力運動

「自分の足で歩き続けたい！」という事が誰しもの願いです。

それは分かっているのだけども、立って体操するのも少し怖い・・・高齢者の方々の悩みの一つです。

そんな声に応えるべく、今回は椅子を使って出来る運動をご紹介します。

いくつになっても筋肉は増やす事が出来ます。あきらめずに少しづつ毎日続けられるようにしましょう！

## 筋力運動

### ①腕を前にあげる運動

(手首におもり)

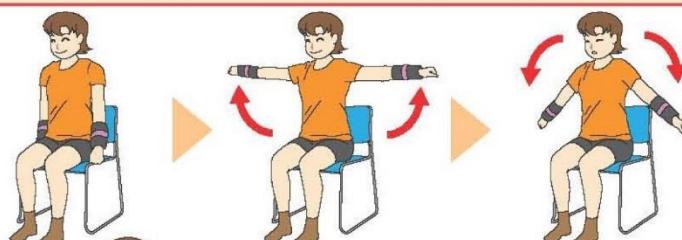
- ・両手を軽く握り、肩の高さまで腕をあげる
- ・元の位置まで腕を下す  
(8カウント10回)



### ②腕を横にあげる運動

(手首におもり)

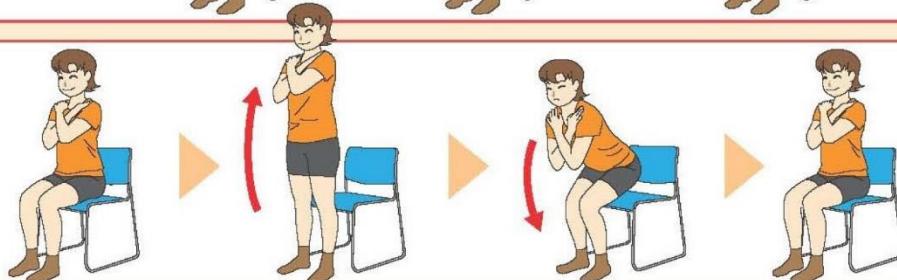
- ・両手を軽く握り、肩の高さまで腕をあげる
- ・元の位置まで腕を下す  
(8カウント10回)



### ③椅子からの立ち上がり

(足首におもり)

- ・両足を肩幅程度に開く
- ・ゆっくりと立ち上がり  
ゆっくりと座る  
(8カウント10回 1~2セット)



### ④膝を伸ばす運動

(足首におもり)

- ・膝を伸ばし、つま先もしっかりと自分の方に向けるようにする
- ・元の位置に戻す  
(左右8カウント10回ずつ 1~2セット)



### ⑤足の横上げ運動

(足首におもり)

- 足を横にあげ、元の位置に戻す  
(左右8カウント10回ずつ)



歩き続けるために下半身の運動はもちろんですが、立ち上がる為に使う腕の筋肉や、握力などの筋力を上げることもとても重要です。

一つの運動に偏ることなく、バランスよく行っていきましょう。

次回も安全に行える体操をご紹介する予定です。お楽しみに！！

## 新型コロナウイルス

先行きが見えない「新型コロナウイルス」の脅威。

「Go To トラベル」や「Go To イート」のスタートなど、以前と比べて社会経済活動は進んできましたが、これから寒くなり、湿度も低くなる冬を迎え、第3波がやってくると言われています。

基本的な感染症対策（手洗い、消毒、3密を避けるなど）と同時に、厚生労働省から「感染リスクが高まる5つの場面」という提言が発表されましたのでご参考までに紹介いたします。

### 場面① 飲食を伴う懇親会等

- ・飲食の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ・回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。

### 場面③ マスクなしでの会話

- ・マスク無しに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染疑い事例が報告されている。

## これからますます寒く！油断大敵

### 場面② 大人数や長時間に及ぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まる。
- ・大人数（例えば5人以上）の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる。

### 場面④ 狹い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間に渡り閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋、トイレなどの共用部分での感染疑い事例が報告されている。

篤化する恐れがある高齢の方々のお世話をしていることもあり、日々の生活でも十分に気をつけておりまます。今のところ職員の感染は出ておりません。手前味噌ながら職員の皆さんのがんばりに感謝すると共に、ご利用者様におかれましては、普段からの感染対策に敬意を表します。

私たち介護職は特に、重いもので今年の「けやきとお菊さん」も最終号となってしまいました。一月号で「新型コロナウイルス」という病気が流行していますとお伝えしましたが、まさかここまで続いたが、まさかここまで続くと誰が予測したでしょう？今まで不自由なく暮らしていた生活が一変し、いろいろな制限を強いられる事になり、ストレスを溜めておられる方がほとんどだと思われます。

早いもので今年の「けやきとお菊さん」も最終号となってしまいました。一月号で「新型コロナウイルス」という病気が流行していますとお伝えしましたが、まさかここまで続くと誰が予測したでしょう？今まで不自由なく暮らしていた生活が一変し、いろいろな制限を強いられる事になり、ストレスを溜めておられる方がほとんどだと思われます。



編集長  
松久 晋也