

Ume Times

2021 Winter 12

むくみについて

今までむくみについて悩まれたことがある方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？特に冬では寒さの影響でむくみやすくなります。

そんなむくみに対しておすすめなのが“カーフレイズ”という運動です。あまり聞きなれないと思いますが、簡単に言うと座った状態、または立った状態での踵上げ運動です。これによってふくらはぎの筋肉が動かされ、血行が良くなることでむくみの改善が期待できます。テレビを見ながらや料理の途中など、生活に気軽に取り入れてみてください

コラム担当

作業療法士：福永

12月空き状況

		月	火	水	木	金	土	日
看護	AM	○	○	◎	◎	○	△	△
	PM	○	◎	○	◎	○	△	△
リハ	AM	○	○	○	○	○	×	×
	PM	◎	○	◎	◎	○	×	×

◎…余裕あり ○…受け入れ可 △…特指示のみ可

いつも梅ヶ丘訪問看護ステーション八幡山分室をご利用いただきありがとうございます。

一気に寒くなりましたが、体調は崩されていないでしょうか？残すところ今年もあと一か月ですが、今月もどうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ一同より

今月のレシピ

かぶとベーコンのシチュー

【材料】

かぶ(小)4個 ベーコンの薄切り3枚
玉ねぎ1/2個 バター大さじ1
牛乳2カップ 生クリーム1/4カップ
塩少々 こしょう少々

【作り方】

- ①かぶは茎を2~3cm残して切り、皮をむいて縦4つに切る。ベーコンは幅1cmに、玉ねぎは1cm四方に切る。
- ②鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎが透き通ったら、かぶを加えて炒める。さらに牛乳を入れて強火で煮、煮立ったら中火で10分煮る。
- ③生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
(1人分 211kcal)

訪問エリア

世田谷)八幡山・上北沢・桜上水・赤堤・南烏山・
北烏山・給田・船橋・千歳台・粕谷
杉並)上高井戸・下高井戸・高井戸東・高井戸西

梅ヶ丘訪問看護ステーション 八幡山分室

🏠 杉並区上高井戸1-8-3 八幡山Y'sビル1F

☎ 03-6304-6400

☎ 03-6304-6422

🌐 www.angel-kaigo.com

管理者 田中 美根子