

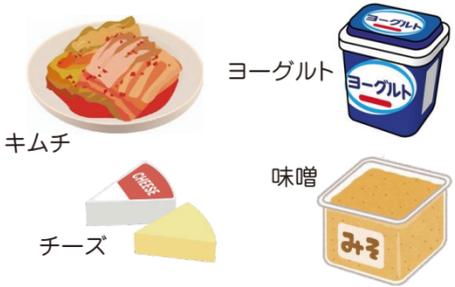
おうちで簡単 免疫力アップごはん

冬季になり感染症に注意をする季節になりました。日頃の健康管理が重要です。今回は、お家で簡単にできる免疫力アップ料理を紹介します。



きのこ類

キノコにはβ-グルカンが含まれており、免疫を担う細胞たちの働きを強くして、ウィルスなどと戦う力(抵抗力)を高めてくれます。また、食物繊維が多く含まれ腸内環境を改善してくれます。



発酵食品

腸は体内で最も免疫細胞が多い場所です。発酵食品を食べると善玉菌が増え、腸内環境が整い免疫細胞が活性化し、免疫力が高まります。

おうちで簡単 免疫力アップレシピ

プラス1品に! 「きのこの白和え」

材料:2人分

- 豆腐(絹) 1/3丁(100g)
- ☆ 水 1/2カップ(100ml)
- ☆ めんつゆ(3倍濃縮) 80ml
- にんじん(千切り) 1/10本(20g)
- えのき(2cm幅切り) 1/3袋弱(30g)
- しめじ 1/3袋弱(30g)
- ★ 砂糖 大さじ1(9g)
- ★ すりごま(白) 5g
- ★ 味噌(白) 小さじ2(12g)

作り方

- ① 絹豆腐は、キッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで1分30秒加熱後、お皿などの重しをのせて粗熱が取れるまでおき、水切りをする
- ② 鍋に☆と、にんじん、えのき、しめじを入れて下味をつけるために3~4分茹で、煮汁は切り、粗熱を取る
- ③ ボウルに★と①の豆腐を入れて、泡だて器ですり混ぜる
- ④ ③に②の野菜を加えて、全体を和える

Write:管理栄養士 西



かけはし
 KYOUWAKAI Press
 「かけはし」2024 冬号 / 特集 地域とつながる 地域でつながる
 ○発行 医療法人共和会 小倉リハビリテーション病院 / 連携ネットワーク推進部会 大島 昂士



contents

P03	P02	P01
食育処 免疫力アップレシピ	歯科衛生士の活動報告 <small>しやしゃんとね健康マイスター養成講座</small>	自助グループスマイル活動報告

地域とつながる 地域でつながる

師走を迎え、2024年も残りわずかとなりました。

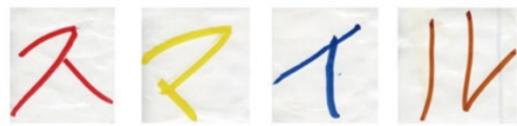
令和6年度厚生労働白書のテーマは『こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に』です。地域共生社会実現のためには「支える側」と「支えられる側」という従来の関係を超えて、人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる地域社会づくりをしていくことです。当院では人と人、人と社会のつながりを大切にすることはもちろんのこと、一人一人が生きがいや役割を持ち、助けあう地域社会づくりにも取り組んでいます。

今回は、サービス事業所の繋がりだけでなく、暮らしの中で仲間と集い、生活における悩みや楽しみを共有し、心身ともに健やかに暮らし続けるための取り組みを一部ご紹介したいと思います。当院から退院した方々と共に立ち上げたセルフヘルプグループ「スマイル」の活動と当法人の歯科衛生士が参画している地域支援活動取材しました。



スマイル 活動紹介

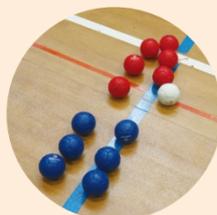
取材:2024年11月4日



スマイル (若年障がい者自立支援の会)とは

若い患者家族の自助グループで、社会資源の情報共有や気持ちの分かり合える仲間づくりを目指し、社会参加活動や交流会を開催しています。

11月4日に北九州市障害者スポーツセンターアレアスで、今年度2回目のポッチャ交流会を開催しました。今回は、スマイル会員7名、ご家族5名、スタッフ10名が参加し、盛り上がりました!!! ポッチャ前には、自己紹介や近況報告を行い交流を深めました。



<R6年度第1回目ポッチャ交流会に初参加頂いたご家族様の声>

障がいのある方の集まるイベントに参加する事が初めてだったので不安で心配でしたが参加されている方も皆さんフレンドリーで会の楽しさが伝わってきました。

障がいを持たれているご家族と関わった事がうれしかったです。出会いに感謝しています。



参加後、外食が増えました(外出する自信につながったんですね)。今後も活動があれば積極的に参加したいです(映画や会員の方との旅行など)

今後もスマイルでは、会員様・ご家族様の仲間づくりやチャレンジしたい事に向け積極的に活動を行っていければと思っています。

Write:社会福祉士 尾口さゆり



しゃしゃんとね健康マイスター養成講座を取材

取材:2024年11月22日

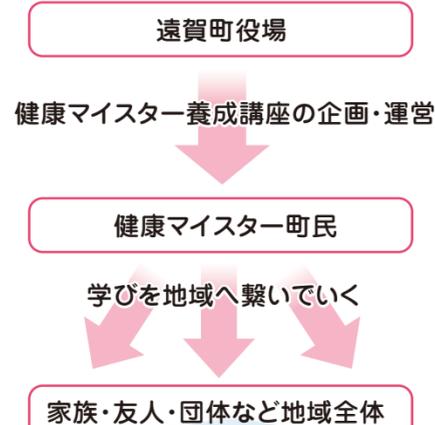
歯科衛生士の活動紹介



しゃしゃんとね健康マイスター養成講座とは

健康に関する知識を遠賀町民に向けて発信する「健康マイスター」の養成講座です。体づくりや認知症など、健康に関する基礎知識をリハビリ専門職から学びます。

- 本年は10/11、10/25、11/8、11/22 4回開催
- 場所:遠賀町中央公民館
- 費用:無料
- 問合せ:遠賀町役場地域包括支援係 ☎093-293-1293



活動のお手伝い



小倉リハビリテーション病院



第4回目のテーマは「オーラルフレイル予防と口腔管理」

講師:小倉リハビリテーション病院 歯科衛生士 八丁亜由美さん

