

<みよみよ はればれ まんなか>



美花果 便り



Vol.59

都筑の町のほほまんなかで

～その 59～

「最近、ぼんやりしていることが多くなったの。テレビをつけていても見てないのよね、夫がそうだったわ。それを見て、あんなにぼんやりと居眠りばかりして、つまらないんじゃないかと思っていたの。

でも、自分がそうになってみてわかったわ。体も思うように動かないし、気力も無くなって、結局ぼんやりしてしまうのよね。」

高齢になり、心臓がお疲れになってくると、居眠りの時間が増えます。居眠りをする事で、心臓への負荷を減らします。これは自然なことです。しかし、眠剤の飲みすぎではないか？夜間の睡眠不足や。生活リズムの乱れ？脱水では？などなど疑うべきことがあるのも確かです。

お年寄りが、民家の縁側でこっくりこっくりと居眠りをしている様子は微笑ましくとらえられるのに、介護施設で、車いすに座って居眠りをしていると、かわいそう、と否定的に見られることもあります。身体的な状況としては同じでも、いる場所が違うだけで、とらえ方はちがってしまいます。住み慣れた家か、施設か、その違いだけですが、住み慣れた家でも一人だったら不安もあると思います。施設では大勢のスタッフさんがいますから安心して居眠りができるはずですよ。

居眠りくらい気持ちの良いことはありません。「居眠りばかりしているから、夜眠れなくなっちゃうのよ！」と思われるかもしれませんが、気持ちよさそうにしていることだし、まあいいか、と多めに見てくださいね。

松田

みよみよ看護

【訪問看護ステーション】



暖かくなり
ました。
桜の開花が
楽しみです。

住所: 〒224-0033

横浜市都筑区茅ヶ崎東 4-9-18

電話: 045-949-6277

FAX: 045-949-6278

メール: miyomiyo@ni-care.jp ホームページ: <http://www.ni-care.jp/>

「看」という文字は、手をかざしてよく見るという意味合いがこめられています。

中国の禅僧が我々の中に存在する宝を見極めよ、という意味で「看看(みよみよ)」といるところから名前をつけました。

皆様の心の中にある宝物を大切に、お家での生活を支えます。

【 野菜スープ 】

我が家では娘があまり味噌汁が好きではないので、スープを作ることが多いです。コンソメスープ、中華スープ、肉団子スープ、オニオンスープ、ミネストローネ、クラムチャウダーなどなど。2日目はご飯を入れてリゾットやおじや風に食べるのが定番です。



以前、娘が学校の調理実習で野菜スープを作り、調味料が塩と胡椒だけだったのに甘くて美味しかったと話してくれました。今度作ってあげると家でも作ってくれましたが、確かに甘みを強く感じました。かぼちゃが入っていたせいもあるかもしれませんが、しかし、私の作り方と一つ違う点は、最初に野菜をしっかり炒めていたことでした。玉ねぎは炒めると甘みが増す野菜だと知られていますが、他の野菜も炒めることで余分な水分が抜け、含まれている糖分が濃くなります。また、細胞壁が壊れ、甘み成分を感じやすくなると言われています。

それ以来、私もスープを作る時は野菜をよく炒めて作るようになりました。また、もう一つのポイントは、野菜の皮や芯を出汁袋に入れて出汁に使うこと。この二つの工夫で、野菜の旨味と甘味が出て、調味料も少なく減塩になります。

健康のために、野菜の摂取量は1日に350gと推奨されています。スープにすることで、野菜のかさが減り、無理なくたくさん食べれます。食欲が落ちた時でも、温かいスープなら体にすっと入ってきますし、体を温めてくれます。さらに、煮込むことで溶けだした栄養も無駄なく摂れます。

野菜スープは特別なレシピがなくても、冷蔵庫にある余り物の野菜で簡単に作ることができます。これからも毎日の食事に野菜スープを取り入れ、無理のない健康習慣を続けていこうと思います。



看護師 宮澤みどり

～風に吹かれて～

植物が好き。植物との対話は心の耕しです。

自分の手入れに応えてくれるひたむきな姿は、私たちに「待つこと」の豊かさ、ありのままの尊さを教えてくれます。

植物と向き合うひとときは、自分自身の心を耕す時間。

一輪の花に心動かされ、植物を育てる喜びは、効率やスピードを

求められる日常から離れ、「いのちの歩幅」に自分を合わせる贅沢な時間です。



王家の谷に咲く一輪のホワイトロータス

※ホワイトロータス: 夜に白い花を咲かせる熱帯スイレン(エジプトの国花)