

なるざ 健康新聞

NO.83 平成28年10月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1. ハロウィンについて
かぼちゃレシピ
2. 利用者様のひとこと
秋の香り

担当：窪田・袖



ハロウィンについて & かぼちゃレシピ

10月31日はハロウィンです。ハロウィンとは元々、ヨーロッパを起源とする「民族行事」で、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのあるお祭りでしたが、現在は民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっています。かぼちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れ、「Trick or Treat!（お菓子をくれないといたずらするぞ）」と言ってお菓子をもらったりする風習があります。

子どもたちが仮装して近所の家からお菓子をもらう風習の由来は、祭り用の食料をもらって歩いた農民の様子をまねたもので中世のなごりだそうです。言われた方は「Happy Halloween!」と答えてお菓子をあげることが伝統となっています。

ハロウィンで仮装する理由は、10月31日の夜は、この世とあの世の境目がなくなり、あの世の悪霊、死者の霊たちがあの世からこの世にやってくると信じられていました。それで人々はそれぞれ仮装して悪霊たちの目をくらまし、自分に乗り移らないようにしたとか。「同じ魔物で、人間ではなく仲間ですよ」とアピールすることで、難を逃れようとしたのです。

今回はハロウィンの主役、『かぼちゃ』を使ったレシピを紹介します。



かぼちゃの豆乳グラタン



材料（2人分）

かぼちゃ	200g
しらす	20g
豆乳	300cc
溶けるチーズ	30g
刻みパセリ	少々

作り方

- ① かぼちゃの皮をむき、約3cm角に切る。
- ② 鍋に①のかぼちゃとしらす、豆乳を入れて火にかける。かぼちゃが柔らかくなったら火を消し、へらなどでつぶす。
- ③ ②をかぼちゃの器に入れ、溶けるチーズをまんべんなく散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。焼きあがったら刻みパセリを振る。



※しらすの塩気が調味料代わりになるので、味付けは不要！！かぼちゃを完全につぶさず、ゴロツと感を残すのがポイントです。

かぼちゃには、抗酸化力の高いβ-カロテンやビタミンC・Eをはじめ、むくみ解消に効果的なカリウム、体の毒素を排出する食物繊維がたっぷり含まれています。

美味しいかぼちゃ料理を作ってくださいね！！





♪短気は損気！やる気は得気♪



9月に誕生日を迎えられたS様。利用されているデイケアでは、各利用者様の誕生日に一言挨拶をいただく催しがあるそうです。そこで語られた言葉がとても印象的でしたので、披露させていただきます。

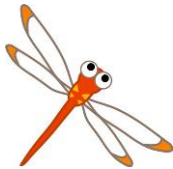
S様『この病気になって3年ほど経ちました。リハビリの毎日でした。どんだけ苦しいリハビリを行ってきたか…。でも、この頃になってやっと「この病気と付き合っていくしかないな」という思いになりました。これからはあまりクヨクヨせず、うまく付き合っていくと思います。』



起立練習中のS様の様子です。

以前は軽い介助が必要でしたが、現在では写真撮影をさせていただけるほど立位が安定されています！！

秋の香り



台風や猛暑日などもありますが、比較的過ごしやすい季節となりました。リコリス（彼岸花）や赤とんぼ、稲刈りや虫の声、新米など五感でも秋を感じる機会が多くなりました。訪問させていただく際に車から降りると、どこからともなく金木犀や銀木犀の香りがし、心がなごみます。

香りはヒトの感情や行動、記憶を司る脳の部分に直接働きかけます。

そのためリラックス効果や覚醒、集中力アップなど、さまざまな効果をもたらしてくれるとされています。

また、においの揮発性物質は神経を通過して血液中に入るのだそうです。ラベンダーなどでマッサージを行うと、皮膚から浸透し精神的な作用やホルモンバランスに似た働きをするため、薬の代用とすることもあるそうです。



種類	香りの効果・作用
金木犀・銀木犀	精神を安定させ、イライラや不安を軽減させる（銀木犀は比較的、香りが弱い）
マツタケ	食欲増進、消化酵素の分泌を促す作用、がん予防効果
すだち	不安やイライラが解消される



香り付き柔軟剤など、過剰使用により香りが強すぎてしまうと、脳の働きが阻害されめまいや気分不良など体調不良を招く危険があります。芳香剤や香水なども適度な量になるよう注意しましょう。