

## 豆まきで健康祈願



節分には豆をまきますが、豆は『魔滅(魔を滅する)』に通じ、無病息災を祈る意味があります。  
豆まきに使う豆は炒った豆を使って下さいね。豆を炒ることで、鬼を封じ込め、そして最後はその豆を人間が食べてしまうことで鬼を退治した。となるそうです。

## 2月 行事予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
		折り紙 鬼倒し		
6	7	8	9	10
塗り絵 落ちるなお手玉		買い物		
13	14	15	16	17
買い物 ゴゴ楽体操			塗り絵	
20	21	22	23	24
おやつ作り DVD鑑賞				
27	28			
紙粘土 神経衰弱				

※定員のある行事もありますので、詳しくは職員までご確認下さい。

# 森だより

No. 14 平成29年2月

リハビリスタジオ なるぎの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地

## おやつレシピ ☆さつま芋きんつば☆

材料(6個分)

さつま芋 120g  
白玉粉 大さじ2  
あんこ 100g  
薄力粉 大さじ5  
黒ゴマ 少々  
水 120cc

《作り方》

- ①さつま芋の皮をむき、1cm角に切り、水にさらす。
- ②柔らかくなるまで茹で、ザルにあげて水気を切る。(蒸し器で蒸してもよい)
- ③さつま芋とあんこをボウルに入れ、よく練り合わせる。
- ④6等分し、四角く成形。
- ⑤ボウルに白玉粉、薄力粉を入れ少しずつ水を加えて、トロミがつきダマが消えるまで混ぜ合わせます。
- ⑥形成した生地の一辺に⑤を付け、油を薄く塗ったフライパンで焼く。他の面にも⑤を塗り、順番に焼く。
- ⑦全部の面が焼けたら、ゴマを飾る。

## 買い物に行きましょう！

今回は、アオキでお買い物です！  
皆さん買い忘れた物はありませんか？



迷うわあ～



おいくらですか？

## 一緒に囲碁!!

囲碁仲間がいることが分かり、対局です！  
話によるとお二人とも強いそうです♪



## 1月24日 漬物クラブ

熱心にお漬物の作り方を職員にたずねていらっしゃいました。家でも作ってみてくださいね。



## 1月23日～ おやつを作りました

さつまいもの自然な甘さとあんこの甘さが調度良い塩梅で、皆さん美味しく召し上がっていました。簡単に作れるのもいいですね♪

♡できあがり♡



## 楽しみながら運動機能向上！

### ◎ゴゴ楽体操◎

一週間、リハビリ職員が日替わりで様々な体操を行います。  
一緒に脳を体を活性化させましょう！



つま先を触るのは結構難しい！  
でも皆に負けないように頑張る！！

## 手指から脳トレーニング！

### ◎書初め◎

背筋をスッと伸ばすと  
字も美しい！



### ◎脳トレプリント◎

答えあわせて  
みましょうか？

ふう(。・)。  
最後まで出来た！



## ～口腔ケア⑦～

### 糖尿病予防

糖尿病とは、食べたものから分解された糖分が体内に吸収されにくくなり、血液中に糖分が溜まってしまう状態(高血糖)が続く病気です。このような高血糖が続くと、心臓病、腎臓病、脳卒中、失明などの合併症を引き起こしてしまいます。実は歯周病が糖尿病と深く関係する病気であるとわかり、歯周病は「糖尿病の合併症」と言われるようになりました。歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼし合っていて、**歯周病の治療で糖尿病も改善する**ことが分かっています。

### ◎歯周病菌は悪循環を進行させる◎

歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内へ侵入し、全身にまわります。血管に入った細菌は体の免疫細胞である白血球の力で死滅しますが、歯周病菌の死骸が持つ毒素は残り、その毒素に白血球が触れることで脂肪組織や肝臓からTNF-αという物質が産生します。TNF-αは、血液中の糖分の取り込みを抑える働きがあり、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを阻害してしまいます。つまり歯周病でTNF-αが多く産生されていると、インスリンの働きが低下し、糖尿病が一気に進行してしまいます。糖尿病の進行により、血糖値が高くなると歯茎の毛細血管の血流が悪化し、炎症も悪化します。そうなるとますますTNF-αは多量に放出され、糖尿病もますます悪化していく。といった悪循環を繰り返します。

### ◎歯周病の治療は糖尿病の治療にもつながる◎

糖尿病患者の歯周病を治療することで血糖コントロールが改善し、重症度の指標である血中HbA1c濃度が0.5%～1%低下するという報告があります。

糖尿病に罹患していると、マウスドライや独特な口臭、炎症が治まりにくいなどの症状がみられることがあります。歯周病の症状がある人は、糖尿病でなくても糖尿病予備軍である高血糖の状態かもしれません。

