

すこやか「健やかづくり」のシステム工法・自立と介護の家づくり



(有)ケアライフシステム

京都市下京区中堂寺南町 105-701

Tel (075) 323-0330

Fax (075) 200-1034

<http://www.care-life.info>

(2006/12)

カレンダーも残り僅かとなってまいりました。皆さんにとって今年はどうな年だったでしょうか？

巷ではノロウィルスが猛威を振るっていますし、これからはインフルエンザのシーズンです。予防の第1は充分な睡眠と栄養補給！当たり前のことですが、外から帰った時の手洗い・うがい。予防に勝る薬はありません。

室内を暖めすぎないことと湿度に気をつけることも重要です。

うちの事務所は、「幻の漆喰」と「音響熟成木材：うづくりの床」で毎日快適です。

12月は外食やお酒を飲む機会も多くなります。皆さん、暴飲・暴食にはくれぐれもご注意を…。



寒い夜にピッタリ！温ったかお鍋レシピ



「常夜鍋」は、毎晩食べても飽きないことからこの名前が付いたとか。ほうれん草と豚肉をしゃぶしゃぶしながら、大根おろしとポンズで食べるシンプルなお鍋です。でも、生のほうれん草だとシュウ酸が気になりますし、下ゆですると“しゃぶしゃぶ”にならない。何より、野菜や肉の旨みや栄養が溶け出した折角の汁を飲めない“しゃぶしゃぶ”はもったいない。でも、小松菜ならシュウ酸の心配がないので下ゆでせずに使えます。そこで「常夜鍋」をご紹介します。

材料（三人分）：小松菜3束、豚肉ももスライス300g、人参一本、しめじ1P、長ネギ一本、今日はニラがあったので、これも入れました。

土鍋にだし汁を貼り、人参の薄切り、しめじに火を入れておく。卓上に移して、小松菜と豚肉は、さっと煮て、大根おろし、ポン酢でいただきます。

時々、あくをすくい取り、水を足します。

ポンズが無いときは、醤油のりんご酢もお奨めです。お好みで、一味唐辛子、ゆず胡椒、ごまなどを。

小松菜は、カルシウムを最も多く含む野菜で、その量は、100g(二分の一束)で290mgと、ほうれん草の5倍。鉄分、ベータカロチン、ビタミンC、ビタミンEもバランス良く大量に含む理想的な野菜です。

小松菜は、冬にとれるのでかつては冬菜、雪菜、正月の雑煮に欠かせないので正月菜などと呼ばれていましたが、東京・江戸川に近い小松川地区でたくさん作られていたため「小松菜」と名前がついたそうです。

提供 (有)オーガニックシーズンあぐりす
<http://www.agris.biz>

(一部語句を替えているところがあります)

『第4回CRS全国大会 in 北九州』のご報告

10月号の“すこやか&スマイル”でご案内しました、CRS（ケア・リフォーム・システム）研究会の第4回全国大会が開催されました。

11月10日：サンアクアTOTO・TOTO小倉第2工場 見学

11日：佐賀大学医学部助教授 松尾清美 先生の基調講演 「障がいから学ぶ」
住宅改修事例発表（5社）

12日：松尾清美 先生の基調講演 「自立（律）のための車いすの選び方使い方」
タウンミーティング 「介護予防と介護負担の軽減を考える」

の日程で、11・12日の講演には延べ385名の参加がありました。

松尾先生は、ご自身も大学生のときに交通事故で脊椎を損傷され、車いすの生活をおくっておられます。機械工学部を卒業され、飯塚市の総合脊損センターに長く勤務されていましたが、平成15年佐賀大学医学部附属地域医療科学教育研究センター助教授として迎えられ、日々研究開発や後進の指導・育成は勿論、年数十回全国各地へ講演活動に出かけておられます。



サンアクアTOTO内
ここでは、様々な障がいを持つ人たちが、自分たちで工夫しながら作業されています。いくつも吊り下げられているペットボトルや床のマーキングはその一例。

松尾清美先生の基調講演の様子
2日間にわたり本当に精力的にご講演いただきました



2日間にわたり舞台上にトイレや浴室のセットを作り、実際に車いすに乗ってのアプローチの仕方や細かな動作の説明・注意点などをご指導いただきました。自分の体に合った車いすの選び方・その重要性、現在最も普及している一般的な車いすが、いかに自立を妨げているかなど、目からも耳からもウロコの2日間でした。

「車いすに乗るようになったらお終いじゃない。歩けないだけで他の事は何でもできる。車いすに乗ってドンドン外へ出かけましょう。私たちはそのお手伝いをしています。みんなで考えましょう。」(松尾先生)



2日目は朝早くからお越し下さいました



2日目、一般来場者が来られる前の会場設営準備



車いすに試乗して、段差の乗り越えや廊下巾の違いによるコーナリングの難しさなどを体験してきました

メインホールの外には、様々な展示や企業のブース、車いすの試乗やリフトの体験コーナーもありました。

すこやか&スマイルへのご意見・ご感想をお待ちしています。また、こんなことが知りたい、こんな特集をして欲しい等ご要望もお待ちしています。どしどしお寄せ下さい。

FAX：075-200-1034

E-mail：care-life@zeus.eonet.ne.jp

