



ときめきニュース

梅の開花やスギ花粉の飛散情報など、春のニュースが伝えられる中、伊賀の三月は、まだまだ朝の冷え込みが厳しいです。庭のスイセンも春の日差しを待ちわびているようです。暖かい日には屋外へ出て、田畑や道端の草花に目を向けてみてはいかがでしょうか。小さな春に出会えるかもしれません。体調にはくれぐれもお気を付けお過ごしください。

3月の行事予定



- 4日(月) 音楽療法 ☆藤森裕子 先生・前田美佐 先生
- 12日(火) お茶の会 ☆中山洋美 先生
- 19日(火) 避難訓練(火災)
- ※MY 外出(レストランいとう)
- 14日(木) 18日(月) 20日(水)

おすすめの

ヘルパー簡単レシピ

☆ささみでチャーシュー☆

～材料～(4～5人分)

- ・ささみ 5～8本

A	・しょう油 100cc	・酒 50cc
	・みりん 50cc	・酢 50cc
	・さとう 大さじ2	・おろしにんにく 大さじ1
	・すりおろししょうが 大さじ1	

～作り方～

- ① Aを全部、鍋に入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したらささみを入れる。
- ③ 入れてから中火で5分煮る。
- ④ 火を止めてふたをして10分放置する。
- ⑤ あら熱がとれたら、保存袋に移し替える。
- ⑥ 保存袋の空気を抜き、タッパーに入れて、冷蔵庫で半日から一晩寝かせる。



※ちらし寿司の上に乗せても美味しいです。

看護師より

白内障について

白内障は、眼の中でレンズの働きをする水晶体という部分が濁る病気です。年齢を重ねるほど白内障にかかりやすくなり、50歳代で2～3人に1人、80歳以上ではほとんどの人が白内障にかかります。白内障にかかると視力低下や、晴れた日の屋外でとてもまぶしく感じる、といった症状が出ます。白内障の悪化と関係している要因として、加齢の他に喫煙や糖尿病、紫外線など様々なものがあります。



白内障にかかりにくくするためには、日常的なアンチエイジングの活動によって、白内障の予防や、発生時期を遅らせることにつながります。その一つに、禁煙をすることをお勧めします。禁煙を長く続けていればいるほど、白内障を発症する人の割合が少ないという研究結果があります。白内障に限ったことではありませんが、バランスの取れた食事を摂ったり禁煙をしたりすることが、病気の発症を予防するために重要であると言えるでしょう。



もし屋外で光がとてもまぶしく感じる、あるいは物の見えづらさがある、という場合には眼科を受診してください。現在、一度なってしまった白内障は薬では治せません。薬は進行の抑制、または予防が主たる目的です。毎日の生活に少し気を付け視力の低下を防ぎたいですね。