

健康のためのワンポイントアドバイス



「思い立ったが吉日」はまさに作業療法!?

健康な自分になるためには、「思い立ったが吉日」つまり、何かしようと決意したらすぐ取りかかることが大切です。

「作業」をすることで人は成長する?

作業療法には、「人は作業的存在である」という考え方があります。これは、人は作業をせずにはいられない存在であるということです。私たちは、朝起きてから、着替えて、食事を取り、買い物に行き、友人とおしゃべりするなど、いろいろなことをしながら1日を過ごしていますが、作業療法では生活で行うこれらの行為一つ一つを作業と捉えています。

作業をすることで人は成長し、自分らしさにつながります。例えば、絵を描くという作業をたくさんする人は絵がうまい人になり、画家という自分らしい存在につながるかもしれません。これは少し特殊な例かもしれませんが、皆さんにも自分らしさにつながる作業があるはずです。



「作業」をやってみることが大切

作業を通して成長することは、誰でもいつからでもできます。作業をすることでさまざまな経験をしながら、自分のなりたい理想の存在に近づいていけるのです。こんな風になりたいと思うことがあれば、いろいろな悩んで考えるよりも、まずはできる作業からやってみることが大切です。かくいう私もなりたい自分になるために、最近は筋トレという作業に挑戦中です(笑)。

皆さんもぜひ日々の生活の中で「思い立ったが吉日」を意識しながら、小さなことでも構いませんので、いろいろな作業をやってみてください。

(愛知医療学院短期大学 講師 清水一輝(作業療法士))

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



吹き寄せご飯

【材料2人分】

- | | | | |
|--------------------|------------|-----------------------|--------|
| 米 | 2/3合 | ぎんなん | 4粒 |
| もち米 | 1/3合 | さやいんげん(3cmに切り、さっとゆでる) | 1本 |
| 塩鮭(甘口・切り身)(一口大に切る) | 2/3切れ | 水 | 270cc |
| にんじん(5mm厚さの輪切り) | 1/6本 | しょうゆ | 大さじ2/3 |
| しめじ(小房に分ける) | 30g | みりん | 大さじ2/3 |
| さつまいも(5mm厚さの輪切り) | 小1/3本(50g) | 塩 | 少々 |
| れんこん(5mm厚さの輪切り) | 30g | | |

【作り方】

- ①米ともち米は合わせて洗い、水につけて30分ほどおいた後、水気をきり、炊飯器の内釜に入れる。
- ②①に調味料Bを加えて混ぜ、Aの具材をのせて炊く。
- ③ご飯を器に盛り、さやいんげん、ぎんなんを散らす。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
吹き寄せご飯	401kcal	13.6g	1.5g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

「吹き寄せ」とは、色とりどりの木の葉や実が、木枯らしで吹き寄せられた様子を模した料理をさします。ご飯以外にも、煮物や汁物など、秋の味覚が美しく盛り付ける料理全般につけられます。

今回の吹き寄せご飯は、野菜、キノコ、いも類が入ることで、白いご飯に比べて食物繊維を多く摂取できることがうれしいですね。その反面、しょうゆや塩を使うことで、白いご飯に比べて塩分も多く摂取することになります。一緒に食べるおかずの味付けは”薄め”にしましょう。

広告

割れてなければOK!

食器

1kg 20円
梱包は不要です!

壊れてもOK!

家電

1kg 10円
※冷蔵庫洗濯機は買取不可です。

お持ち込みください!!

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま
不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542552101100号

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

八会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73