



第4回 HOTの集い 「ホッと・サン・ピア」新聞

平成26年5月

新緑が美しく、日中は少し汗ばむほどの季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、下肢筋力低下予防の運動についての話と、ポットで出来る簡単料理「バッククッキング」の実習という新しい試みを行い、和気あいあいとみんなで楽しい時間を過ごすことができました。その会の様子と参加者の方の感想などについてご報告したいと思います。

相田先生の講義風景



自分のペースに合わせた運動が分からないという方は、看護専門外来までお気軽に声をかけてください。一緒に考えていきましょう！お待ちしております！



下肢筋力が低下すると、効率よく酸素を消費することができず息切れを強くさせてしまいます。そのため、日々少しずつでも運動を心がけることが大切です。運動なんかしんどくてできない、と思われる方もおられるかもしれませんが、講義では「自分のペースで、継続が可能な範囲で行っていればよい」と話もありました。すぐに効果がでるといったものではありませんが、日々の生活の中で、少し運動を取り入れてみませんか？継続は力なり！です(〇)／

パッククッキングの紹介

パッククッキングとは、火を使わない調理法で、HOTをしておられる方にとってはとても便利で安全な調理法です。その上簡単！おいしい！後かたづけが楽！ときたら、試してみる価値はあると思います！食材をポリ袋に入れて、電気ポットで加熱するだけです。袋の中の空気を抜いて縛りますので、中は真空状態になります。真空状態では味がしみ込みやすいため調味料も少なく済むので、塩分を控えたいかたなどにもとてもよい調理法ですね。



パッククッキングの調理例

火を使わず、材料と調味料を袋に入れ、ポットに入れるだけで、こんな料理ができるんです！これ以外にも、デザートにパンケーキも作りました。ポットでパンケーキなんて、ちょっと信じられない気もしますが、できてしまうんですよ(*^_^*)

詳しい作り方などを知りたい方は、看護師に声をかけてください。レシピをお渡しします。是非試してみてくださいね。そのおいしさと簡単さにきっとびっくりしますよ。

テーブルごとに、みんなで分担し、わいわいとおしゃべりをしながらパッククッキングを行いました。さて、そのお味は…？

とってもおいしくできました！にんじんは少しかためでしたが、調理時間や材料の切り方を工夫することで、うまいけそうです。少しの調味料で味もしっかりついていました。作った料理もみんなでおいしくいただきました(●^o^●)



パッククッキング調理の様子

ホット・サン・ピアの会終了後のアンケートでは「楽しい」「親近感」「リラックス」という感想を持たれた方がとても多くおられました。また「みんなの話を聞いて元気が出た」「料理はとてもおしかった」などの感想もありました。私たちも一緒に楽しい時間を過ごすことができました。今後も、皆さまの意見を参考にし、よりHOTの生活に役立つ、楽しい会を作っていきたいと思っていますので、意見をお寄せ下さい。

次回は、秋ごろの開催を予定していますので、みなさんの参加をお待ちしています。一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

呼吸器アレルギー医療センター
ホット・サン・ピアグループ
石原・和田・竹川・内田・渡部・
桑原田