

# 健康クラブ通信 Vol.7

■ リハビリテーションでの気づき

■ 旬の野菜レシピ「れんこんのはさみ揚げ」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284

URL <https://npo-sasaeai.net> E-mail [walking\\_sta@yahoo.co.jp](mailto:walking_sta@yahoo.co.jp)

リハビリテーションは、患者さんや利用者さんの症状がどうしたら良くなるか、基礎的運動機能をいかに改善するか悩む毎日の連続です。また、自主トレーニングや自主訓練を指導することも少なくありません。しかし、思うように実行して頂けない場合もあります。在宅で、一緒に過ごしているご家族や近親者の方でもそう感じていることがあるかと思えます。そこで今回



東前橋整形外科病院  
理学療法士 中村幸平

寒い中にも春の足音が聞こえてくるような今日この頃、前橋市民健康クラブの皆様いかがお過ごしでしょうか。第二、第四の土曜日午後、ウォーキングステーションにて健康相談を担当している理学療法士の中村です。

ーリハビリテーションでの気づきー  
本人の願い「無言の訴えや希望」を引き出す

理学療法士 中村幸平

は、そうしたお悩みを持っている方へ一助となるお話をさせて頂きたいと思っています。

自主練習をするようになった

患者さんの話

手術が目的でリハビリを指導したときの話です。手術の後、自主練習を受け入れることが難しい患者さんがいま



した。理由は多岐にわたりますが、このようなケースは珍しくありません。

私は尋ねてみました「今一番やりたいことや要望はありますか?」と、その方は答えました。「肩が張っちゃって辛いんだよ、でも手術と関係ないから言っちゃいけないかと思って…」

その訴えに対応すると、その方はとても満足そうでした。そして、その後からこちらの話をよく聞いてくださるようになり、自主練習も意欲的に取り組むようになったのです。

「変わって欲しい」時に

気をつけていること

こちらが患者さんに対しての願い「変わって欲しい」と、ご本人の願い「無言の訴えや希望」が双方向になるように気をつけています。こちらの要望が一方的になっていないか、ということ。ご本人の願いに耳を傾けることは、『内発的動機付け』『行動変容』といった専門用語になりますが、相手の行動を変える要素に大きく影響します。簡単に言うと、相手のことを理解することから始め、それが相手に伝わった時、初めて相手もこちらの言葉を受け入れてくれるようになるということです。

### 運動を頑張れない私、あなたへ

コロナ禍で人と一緒に何かをすることが難しい現在、外出できず閉じこもり気味になる毎日だと思います。私たちセラピスト(治療家)にとつて、「運動」とは何も「スポーツ」や「練習」ではありません。



まず、自分自身や対応する相手のことを見つめてみましょう。「日常で何をしているのか」、「何をするのが好きなのか」、「自然に行っていることは何か」を理解することから始めてみましょう。その人の思いや行動が理解できたら、

挟み込むように「こういうのはいかがですか?」と提案してみましよう。ご自身が好きなことであれば、その話題だけでもお互い楽しめます。そこに工夫付け加えるだけでも行動が変化します。その程度であつても私は「運動」であると思っています。

通勤中のほんのひと時、買い物中のほんの一瞬でも、いつもと違ったルールや時間を使ってみてはいかがでしょうか? 最短距離で帰宅していませんか? 20~30分の時間を確保することは難しくとも5分10分のプラスはそれほど難しいことはありません。そこに新たな発見があるかもしれません。

本会の全てのスタッフの願い

私個人に限らず、前橋在宅ケアネットワークの会に携わる医療従事者、そして全てのスタッフが願うことは、『厳しいコロナ禍でも地域の皆さまの健康を維持して頂きたい。強い体で乗り切つて欲しい』という一言に尽きます。

今回、健康クラブ通信という形で書かせて頂きました。外出自粛ムードとなり、ウォーキングイベントも中止の判断を余儀なくされる状況ですが、再び皆様と、ウォーキングイベントで会える日を楽しみにしています。

## 【旬の野菜のレシピ：れんこんのはさみ揚げ】

### <材料> 2人分

- ・れんこん 150g ・片栗粉 大さじ1
- ・肉だね
  - 鶏ひき肉 150g / 玉ねぎ 1/4個
  - 長ねぎ 1/4本 / えのき 30g
  - 生姜(すりおろし)10g / 片栗粉 大さじ1
- ・たれ
  - 醤油 大さじ2 / みりん大さじ1
  - 酒 大さじ2 / 生姜(みじん切り) 20g
- ・サラダ油(揚げ油) 適量

### <作り方>

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅に切ります。
- ② 玉ねぎ、長ねぎはみじん切り、えのきは粗みじん切りにします。
- ③ ボウルに材料を入れよくこね、すりおろし生姜を加え混ぜ、肉だねを作ります。
- ④ れんこんに片栗粉をふるいかけ、③の肉だねをはさみます。
- ⑤ フライパンに揚げ油を1~2cmほどの高さに注ぎ、180℃に熱し、④を入れます。  
両面を2分ずつ揚げ焼きにして、中に火が通ったら油をきります。
- ⑥ 別のフライパンにたれの材料を入れ、中火で煮立たせ、⑤を入れてさっと絡めます。

《ポイント》れんこんは厚すぎると火が通りにくく食べにくいので、程よく食感が残る厚さがおすすです



管理栄養士 柳澤明子 (日高病院栄養科)