

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

Vo.64 July 2016 7月号

- ✓ 食中毒対策で夏の急病を防ごう
- ✓ 正しい手の洗い方
- ✓ 夏の運動療法

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



わかばテラス田植え (平成 28 年 6 月 15 日)

● 7月7日は七夕(たなばた)です。七夕は各地でさまざまなお祭りや行事がおこなわれる夏の風物詩。桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつだそうです。七夕といえは、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残っています。みなさんも子供のころ、たくさんの短冊をつるして願い事をしたのではないのでしょうか。梅雨空続きの最近ですが、7月7日は天の川が見られることを祈りましょう。

里山レシピのご紹介

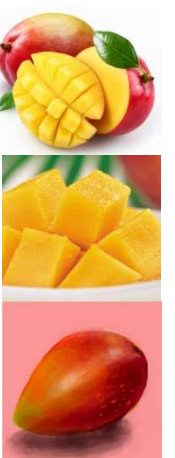
野菜ジュースで作る
マンゴープリン
1人前 97Kcal



手軽に野菜不足を整えるのが野菜ジュース。そこでマンゴーがミックスされた野菜ジュースを使って、プリンに変身させてみました。まるでマンゴーのような味だけど、実は野菜ジュース、というのがミソです。仕上げにマンゴーをたっぷり飾ればリゾート気分になれます。これからの季節のおやつにぴったりの一品です。
マンゴーにはビタミンA、ベータカロテン、ビタミンC、葉酸が豊富に含まれており、まだ青いうちはビタミンCの含有量が多く、よく熟すほどベータカロテンの量が増えるそうです。

材料 約4人分

- 水・・・・・・・・大さじ3弱
- 粉ゼラチン・・・・・・・・小さじ2
- 低糖ヨーグルト・・・・・・・・1/2カップ
- コンデンスミルク・・・・・・・・大さじ2と1/2
- 野菜ジュース マンゴーミックス・・・・1カップ
- ココナッツミルク・・・・・・・・小さじ4
- 冷凍マンゴー・・・・・・・・80g
- (飾り/ミント、チャービルなどのハーブ) 適量



作り方

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れて10分ほどふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルトとコンデンスミルクを入れて湯せんにかけて、混ぜ合わせる。なめらかになったら野菜ジュースを少しずつ加え、ムラなく混ぜ合わせる(40℃くらいを保つ)。
- ③ ①のゼラチンを、ラップをしないで電子レンジで15秒加熱して溶かし、②のボウルに加え混ぜる。好みのカップ4つに注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べるときにココナッツミルクをかけて冷凍マンゴーをのせ、ハーブを飾る。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり

夏の運動療法

—安心・安全で効果的に—



運動療法の効果

運動療法の効果は「急性効果」と「慢性効果」に分けられます。急性効果とは運動することによって、エネルギー源として筋肉にブドウ糖が取り込まれ、血糖が低下することです。慢性効果とは、運動を継続することによって、運動していないときであっても、筋肉や脂肪組織でのインスリンの効きが良くなつて、血糖値が改善することです。そのため慢性効果を維持するには継続した運動療法が重要となります。

暑い夏も運動療法の急性効果、慢性効果をしっかり維持するために、安心・安全に継続して運動を行いましょ。

運動の前に体調管理

夏場は特に食欲が低下し、栄養状態が疎かになり、低血糖や熱中症になってしまふ恐れがあります。食事の中には熱中症予防に重要な塩分や水分が多く含まれています。食欲が低下していても、食きちんととって運動できる身体を作りましょ。味噌汁や野菜スープなどの汁物が摂取しやすいです。

また睡眠不足や疲労がたまっている、少し熱っぽいなど、身体に異常を感じた場合は無理をせず運動しないようにしましょ。重要なことは運動を「持続」することです。その日の体調に合わせて運動しましょ。

食中毒対策で夏の急病を防ごう！

そもそも食中毒とは？

食中毒とは、細菌やウイルスが付着した食品や、ふぐ、きのこなどの自然毒などを食べることで、「下痢」「嘔吐」「発熱」などの症状が現れることをいいます。基本的に1年を通して起こりますが、気温と湿度が高い夏は、とくに細菌が繁殖しやすいため、食中毒が増加します。

また食中毒は「感染性」が強く、気づかないうちに人から人へと移ってしまふいます。特に乳幼児や高齢者は免疫力が低く、重症化しやすいので注意が必要です。

普段の生活の中で食中毒になってしまふ危険性は十分にあります。健康的に夏を過ごすためにも、食中毒の対策を十分理解し、徹底することが大切です。

もしも左図のような症状が出た場合は自己判断をせずに、早めに医療機関を受診するようにしましょ。

- 腹痛
- 下痢
- 吐き気
- 嘔吐
- 発熱
- 血便

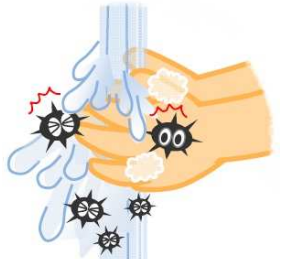


早めに医療機関を受診！
 ※症状が酷い時には救急車を呼びましょ

食中毒の対策

予防の③原則

- ①つけない
 - ・調理前に【手】【食材】【調理道具】を入念に洗う
 - ・菜箸は肉や魚をつかむものと他の食材とを別にする
- ②増やさない
 - ・食材は早く冷蔵庫、冷凍庫に入れる
 - ・冷凍した食品を解凍する場合は常温解凍を避ける
- ③やっつける
 - ・細菌の多くは熱に弱いので食材を十分に加熱処理する



夏の運動療法の注意点!!

- ①運動する服装（熱中症対策）
 - ・帽子や日傘、冷却効果のあるクールタオルを使用する。
 - ・服や靴などは通気性の良い素材のものを選ぶ。
 - ・皮膚が露出する部分には日焼け止めを使用する。
- ②水分補給
 - ・運動開始前、運動中、運動後とこまめに水や麦茶を補給する。（高齢者は喉の渇きに気づきにくいので特に注意）
 - ・スポーツドリンクは糖分が多い為、糖尿病の患者さんは注意。
- ③絶対に無理をしない
 - ・身体に異常を感じた場合はすぐに運動を中止する。
 - ・他人と運動量を比べない。（自分ができる範囲で運動する）

気温が上がりにくい朝方・夕方
 が快適に運動できます



今年も6月15日（水）にかばテラスオルソープガーデン棚田で、毎年恒例の「田植え」が行われました。入居者や通所利用者、わかば保育園の園児達が参加し、会話を弾ませながら、足元の悪い水田に一本一本もち米の苗を植え付けました。楽しみな収穫時期は10月上旬頃で、12月にはこのお米を使って餅つき大会を開催します。



手洗いの後にアルコールで消毒するとさらに良いですよ



- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

正しい手の洗い方