

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

JUNE 2015

Vo.51
6月号

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>

- ✓ 熱中症を予防して 暑い夏を楽しく過ごそう
- ✓ トウモロコシの観察研究開始
- ✓ わかばテラスでの活動



5月のオルソープガーデン

●6月に花を咲かせる「あじさい」は、出島のオランダ商館医・シーボルトのお気に入りの花でした。この地で運命の女性・お滝さんと出会いながら、国外追放の身となって最愛の人と引き裂かれたシーボルト。彼は、大好きなあじさいに愛する人の名前から「オタクサ」と学名をつけ、ヨーロッパに紹介しました。シーボルトとお滝さんが再会できたのは、安政の開港の年。実に三十年の歳月が流れていました。再会を信じて耐えた日々とその愛の軌跡に想いを馳せながら、2人の愛の証「あじさい」の花々を楽しんでみてはいかがでしょうか。

里山レシピのご紹介

じゃがいもの ココットケーキ

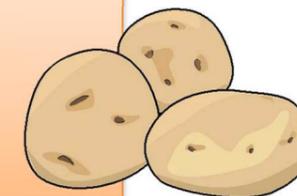
1個分 76Kcal



材料 8cmのココット型 5個分

新じゃが・・・・・・・・小2個（正味180g）

- A { 卵黄・・・・・・・・1個分
砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
- B { 卵白・・・・・・・・1個分
砂糖・・・・・・・・大さじ1



作り方

- ① 新じゃがは皮をむいて適当な大きさに切り、耐熱皿に平たく並べる。ラップをして電子レンジで約5分、やわらかくなるまで加熱して裏ごしする（フードプロセッサーにかけても可）。
- ② ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ、①を加えてゴムべらで練り込むようによく混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルにBの卵白を入れて泡立てながら、Bの砂糖を2回に分けて加え、角がツツと立つくらいのメレンゲを作る。
- ④ ②に③のメレンゲを2～3回に分けて加え、その都度ゴムべらでムラなく混ぜ込む。ココット型に入れ、表面を平らに整える。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れ、約15分焼く。

熱中症対策に「簡単手作りドリンク」の紹介

1回に500ccぐらいを、1時間ほどかけてゆっくり飲むのがポイントです。

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・1ℓ
塩・・・・・・・・・・・・・・・・3g
砂糖・・・・・・・・・・・・20～30g
お好みで、レモンをしぼって・・・



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

子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を忘れずに！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており自覚がないのに熱中症になる危険がある

ご家族の方へ

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用しましょう！
- のどが渇かなくてもこまめな水分補給を！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。また、心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

消防庁資料より抜粋

里山療法クラブ SATOYAMA RYOKU CLUB



よもぎシフォンケーキ作り
里山で収穫したよもぎをベースにして作り
ました。仕上げにサクランボジャムを添えて



毎週、月・水・木曜日の午後、わかばテラス六角堂ホールには、掛屋剛志さんのピアノの音色と澄みきった歌声が響いています。ハンディキャップを抱えながらも週に3日、おじいちゃんと一緒に元気に通勤しています。そんな彼も6月6日で23歳になります。



掛屋剛志さんコンサート



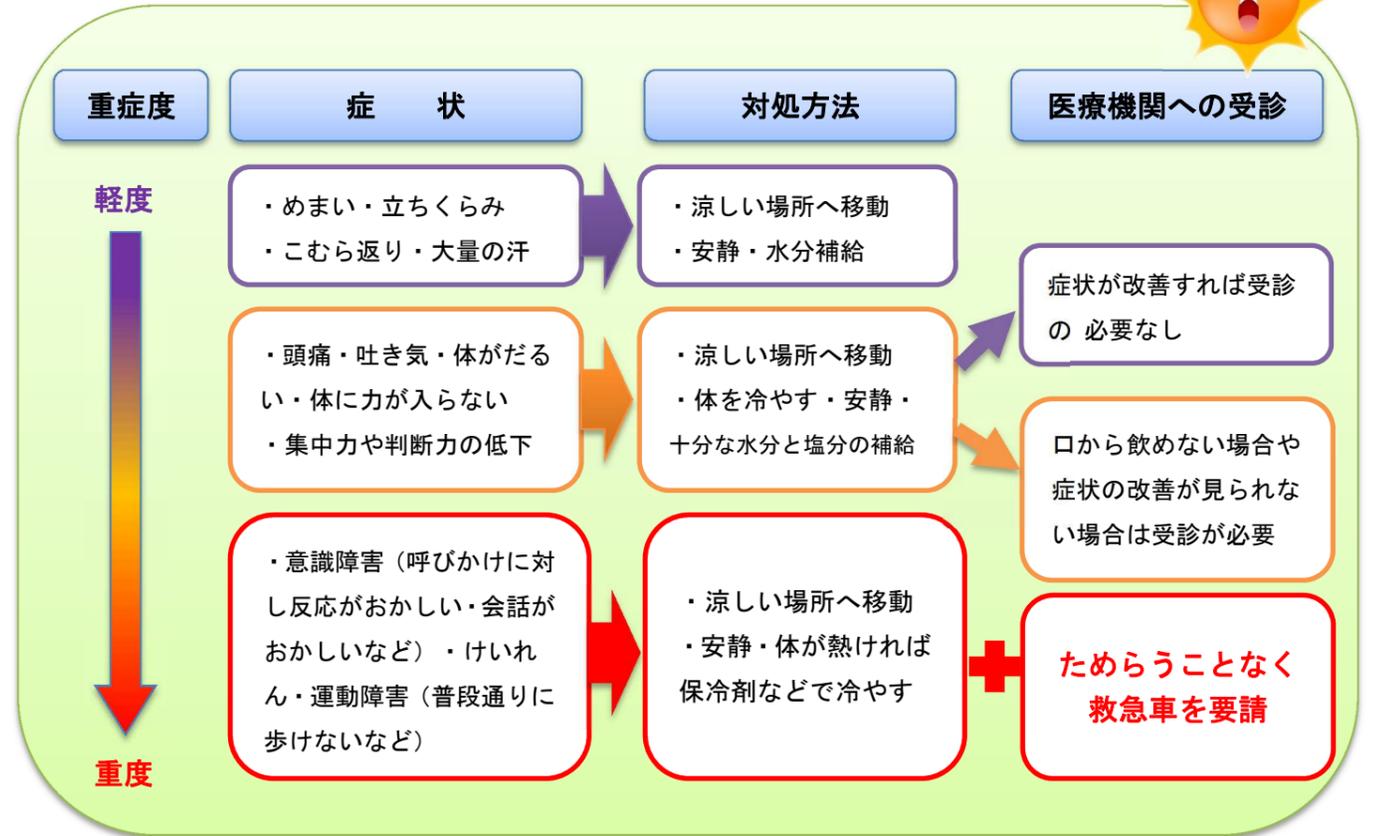
トウモロコシの観察研究

4年前から毎年取り組んでいるトウモロコシの観察研究を、今年も5月中旬より各施設で開始しました。昨年はプランター栽培に初挑戦しましたが思うように実らず失敗に終わりました。その教訓をいかし、今年は美味しいトウモロコシが食べられるように大切に育てて行きたいです。

熱中症を予防して暑い夏を楽しく過ごそう

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合は救急車を呼んでください
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は救急車を呼んでください



熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

