

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

✓ 秋の食中毒にご用心!

✓ 防災について考えましょう!

✓ デイケアセンター収穫祭

September 2017 Vo.77 9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>



俵町浜野病院デイケアセンター収穫祭の様子



● 9月9日は「救急の日」です。救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。突然の事故や病気などのとき、救急隊が現場に到着するまでの間に、救急現場に居合わせた人が、迅速な119番通報、適切な応急手当を速やかに実施することにより、傷病者の救命効果が一層向上します。以前、わかば会の健康教室の寸劇でも実践していましたとおり、緊急時は「119番通報」と、意識がない、呼吸がない場合は心臓マッサージと「AED」です。お忘れなく。

## 里山レシピのご紹介 「ごどうふの黒みつけ」 1人分 138Kcal



豆乳や片栗粉、葛粉から作られるごどうふは、植物性たんぱく質を豊富に含み、プリンのような舌ざわりでクセがありません。おかずだけでなく、おやつにもぴったりです。子どもからお年寄りまで年齢を問わず食べられるやさしいおやつです。

- 材料 (約4人分)
- ごどうふ・・・・・・・・・・220g
  - キウイフルーツ・・・・・・・・2個
  - みかん(缶詰)・・・・・・・・160g
  - チェリー・・・・・・・・・・4個
  - 黒みつ・・・・・・・・・・大さじ2



### 作り方

- ① ごどうふは8等分に切り、キウイは皮をむいて輪切りにする。
- ② 器にごどうふ2切れと果物3種をきれいに盛り、黒みつをかける。

### ワンポイントアドバイス

- ◎ごどうふの食べ方はいろいろあります。
- ・きな粉と黒みつをかけて、わらび餅風に
  - ・ぜんざいのお餅にかえて
  - ・わさび醤油やごま醤油、酢みそ、からしめたで
  - ・天ぷらにして揚げ出し豆腐風に

## 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。1日合計1500cc位飲みましょう。

- 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)
  - 【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

## わかば会の理念

wakaba-gokoro  
わかばこころ



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

# 家族で防災会議

～みんなで確認しよう～

- 1. 避難場所
- 2. 避難経路
- 3. 連絡手段
- 4. 二次避難場所



毎年9月1日は「防災の日」となっており、防災週間として各地で様々な防災イベントが開催されています。ちなみに防災の日が設定されたのは昭和35年9月1日。これは大正12年9月1日に起きた関東大震災の日が由来です。またこの時期は台風上陸が多いこともあり、災害に備える意識を強くする意味合いもあります。

近年では「東日本大震災」「九州熊本大震災」「大型台風による九州北部大雨被害」など多くの災害が起こっています。自分は「大丈夫」、自分の地域は「大丈夫」という安易な考えは捨て、災害が起きたらどうしようという考えのもと不測の事態に対応できる準備が大切です。特に高齢者は栄養管理や薬の確保、外部との連絡手段などを備えておくことが多くあります。今住んでいる環境下で災害が発生した場合のシミュレーションを行い、迅速な対応ができるように心がけましょう。

## 防災について考えよう

### 災害前に備えるもの

#### ①食事・水に関するもの

避難食・ペットボトル・ゼリーなど



#### ②トイレ・清潔に関するもの

歯磨き用具・ウェットティッシュ・おむつ  
ビニール袋・石けんなど

#### ③健康管理に関するもの

杖、眼鏡の予備・服薬している薬・体温計  
保険証(コピー)・医療物品の予備



#### ④避難生活に関するもの

懐中電灯・乾電池・ラジオ・現金・新聞紙

### ※注意※

準備ができたら一度リュックを背負ってみて下さい!!  
重すぎて動けないと意味がないですよ!!  
優先順位を考えましょう。



## 秋の食中毒にご用心!!

高齢者は体の抵抗力が弱くなっており、持病や体調不良による免疫の低下から、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。高齢者の方が注意すべき食品や、食中毒予防のポイントをしっかりと理解し、正しい知識を身につけることで食中毒から身を守り、健康に過ごすことができます。

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によって起こります。主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸症状で、それが悪化すると死に至る危険性もあります。

### 注意すべき食品

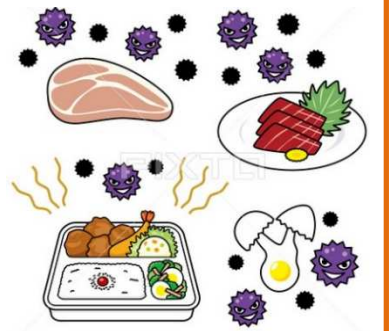
● **生肉**・・・O157 やサルモネラなどにより重い食中毒の原因となる  
ハンバーグやステーキは中までしっかり火を通しましょう  
生肉を扱う箸と自信が食べる箸は区別しましょう

● **生卵**・・・サルモネラに感染した卵による感染が増えている  
新鮮なものを購入し、すぐに冷蔵庫で保管する  
生で食べることは極力控え、十分に加熱する  
割れていたりひびが入っている卵は使用しない

● **魚介類**・・・腸炎ビブリオに感染していることがある  
生食用であるか表示を確認する  
流水でよく洗ってから調理する(腸炎ビブリオは真水に弱い)

● **お弁当**・・・配色サービス等でも保管が悪ければ危険  
配達されたら早めに食べる  
すぐに食べない場合は冷蔵庫へ入れる  
残ったものはもったいないと思わず割り切って捨てる

※食中毒を起こす細菌が食べ物の中で増えていても味や臭いは変わりません。



### 食中毒予防の3原則

#### 菌をつけない

- ◎手洗いは薬用石けんを使ってこまめに行う。
- ◎食品はふたやラップをして保管する。
- ◎肉・魚専用の包丁とまな板を用意する。

#### 菌をふやさない

- ◎食品を長時間室温に置かない。
- ◎食品は冷蔵庫に保管する。
- ◎調理後すぐに食べる。

#### 菌を殺す

- ◎よく加熱する。
- ◎器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。

今年収穫できた作物  
キュウリ、ピーマン、ナス、トマト  
オクラ、スイカ、ニガウリ...



8月19日(土)に浜野病院6階の屋上菜園にて収穫祭を行いました。この作物は当院デイケアセンターに通所されている方々で「懸命育てたもので、7月、8月は継続的に野菜の収穫を楽しんできました。採れたての野菜は炭火で焼いてお肉と一緒に美味しくいただきました。また来年も美味しい野菜が収穫できるように頑張ってくださいたいです。



### 収穫祭

