

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ 特集 デイサービス
「里山療法クラブ」での活動

✓ 棚田でもち米が稔りました

✓ 冬のお風呂「ヒートショック」に注意

November 2014 Vo.44 11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>



もち米の稲刈り

● 11月11日は「介護の日」です。平成20年、厚生労働省は、介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護を行っている家族等を支援し、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進するために、高齢者や障害者の介護に対する国民への啓発を高める日として決めました。

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく、親しみやすいごろ合わせとなっています。

里山レシピのご紹介 あごおかき 1人分 88Kcal

長崎名産のカルシウムいっぱいの食材、あごのおかきです。高齢になるとカルシウムの吸収能力が低下するので、おやつをいただくときも意識してカルシウムをとることをおすすめします。あごをかきこむことで脳を刺激するので、認知症予防にも役立ちます。

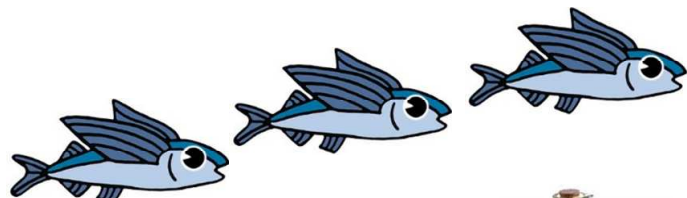


材料 直径14cmのケーキ方(約8人分)

- 切り餅・・・・・・・・・・45g×2個
- オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1
- 天然あごだし・・・・・・・・・・適量
- 天然塩・・・・・・・・・・適量
- あごペースト・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 切り餅は厚さ5mm、1.5cmに切り、2～3日風通しの良いところで乾かす。
- ② 乾いた切り餅にオリーブ油、あごだしの順にまぶす。
- ③ オーブントースターの鉄板に②を重ねないように並べ、13～15分焼く。きつね色になりだしたら、ひっくり返して焼く。
- ④ 天然塩や、あごペーストを小皿に盛り、お好みでつけられるように出す。



わかば会の理念
wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり



ワンポイントアドバイス

◎アンチョビペーストならぬ「あごペースト」は、天然あごだしと青のり、オリーブ油を混ぜてお好みの味に仕上げましょう。野菜スティックや蒸し野菜など、さまざまな料理に使えます。

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)
- 有料老人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



10月8日 稲刈り



6月18日 田植え



天日干し1週間



10月15日 脱穀

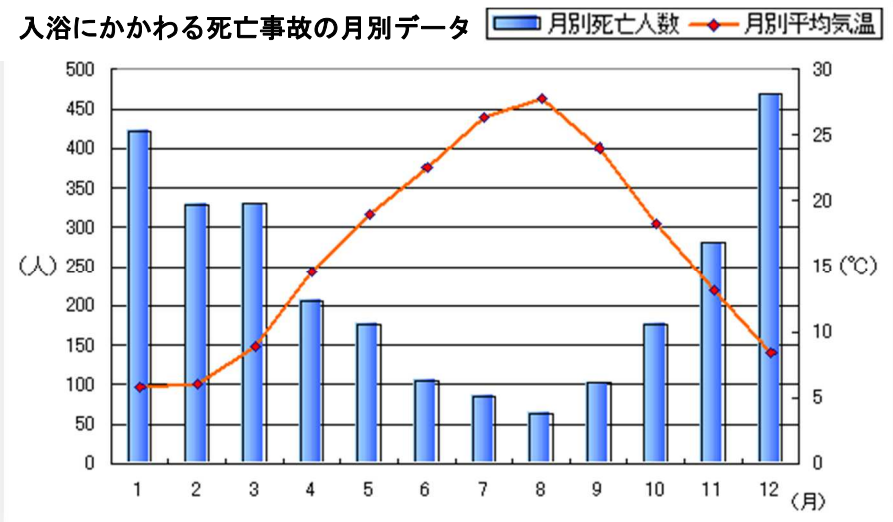


12月中旬
餅つき予定



昨年の餅つきの様子

わかばテラスの棚田で
もち米が稔りました



●冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく
ヒートショックの原因は急激な温度変化です。脱衣所に暖房を入れ、浴室はお風呂やシャワーの湯気を充満させるなどして暖めておきましょう。



●風呂の温度は38~40℃と低めに
熱い湯(42~43℃)につかると、血圧が急激に上がり、意識障害や不整脈の危険が増します。湯温は高くても41℃までにしましょう。

●入浴時間は短めに
熱い湯に長くつかると、発汗により血液中の水分量が減って脱水になり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。適温の湯でも連続してつかるのは5分程度にしましょう。

●入浴前後にコップ1杯の水分を補給する
発汗で血液中の水分量が不足しないよう、入浴前後にコップ1杯の水分をとる習慣をつけましょう。

●入浴前にアルコールは飲まない
アルコールは血圧を下げるため要注意。飲酒後の入浴は酔いがさめてからにして下さい。

●高齢者や心臓病の人の入浴中は、
家族が声をかけ、無事を確認。
高齢者や心臓病の人の入浴時間がいつもより長いようなら、家族から声をかけ、無事の確認を。

●収縮血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える

当院では11月よりインフルエンザの予防接種を開始します。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。必ず予防接種をうけましょう。



冬のお風呂は「ヒートショック」に注意

寒い時期に心筋梗塞が多く発生する原因として、暖かい場所から寒い場所に移動する際の血圧の急激な変動(ヒートショック)が挙げられます。また、寒さで心臓の血管(冠動脈)が過剰に収縮し、血流不足になることも一因です。国立循環器病研究センターの資料を基に、冬場に心筋梗塞を予防するための注意事項を紹介します。若い人も決して他人ごとではありませんので、注意しましょう。

特集 わかばテラス デイサービス 「里山療法クラブ」での活動



わかばテラス内にあるデイサービス「里山療法クラブ」では、隣接するポタジェ(装飾菜園)で採れる作物を使ったお料理作りに力を入れています。夏が過ぎてからは天候にも恵まれ、10月中はたくさんの活動を実施することができました。皆さんいきいきと取り組まれ、とても喜んでいただいています。10月中の活動内容と収穫物をまとめてみましたのでご紹介します。

日付(10月)	活動内容	収穫物
1日(水)	手作り味噌を使った味噌汁作り	ネギ・ミョウガ
2日(木)	シソの実佃煮作り	シソの実
3日(金)	藍染作り	藍の葉
4日(土)	ピーマン味噌作り	ピーマン
6日(月)	栗の甘露煮作り	栗
7日(火)	モンブランケーキ作り	栗
8日(水)	もち米の稲刈り	もち米
9日(木)	カステラケーキ作り	
10日(金)	マロンクリーム作り	栗
11日(土)	生姜の甘酢漬け作り	生姜
13日(月)	ピーマン味噌炒作り	ピーマン
14日(火)	シナモンロールパン作り	
15日(水)	シソの実の佃煮作り	シソの実
16日(木)	抹茶あんみつ作り	
17日(金)	ピーマンの卵炒め作り	ピーマン
18日(土)	里山栗どら焼き作り	栗
20日(月)	大根とカブの種植え	
21日(火)	特製里山ピザ作り	ピーマン・にんにく
22日(水)	たこ焼き作り	ネギ
23日(木)	もちもちドーナツ作り	
24日(金)	タルタルソース作り	らっきょう
25日(土)	クリームソーメン作り	ピーマン
27日(月)	大学いも作り	芋
28日(火)	カレーライス作り	
29日(水)	栗の甘露煮作り	栗

