

訪問看護ステーションだより

2016.11月

朝夕の空気は冷たく肌寒く感じられ、秋の深まりを感じる季節となりました。空気も乾燥して、感染症が流行してくる時期です。感染予防をしっかりとしていきましょう。

<今月の行事>

- 11月3日(木)・・・文化の日
- 11月23日(水)・・・勤労感謝の日

クッキングレシピ

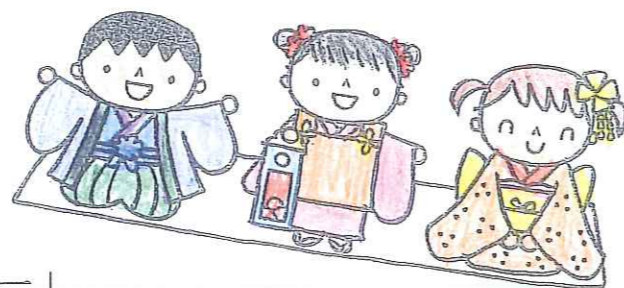
「かきの和風クリームシチュー」

材料 (4人分)

- かき 200g ・たまねぎ 1/2個 ・にんじん 1本
- じゃがいも 2個 ・ブロッコリー 1/2株
- サラダ油 大さじ1 ・水 2カップ
- シチュールウ 80g ・牛乳 1カップ
- A ・みそ 大さじ2/3 ・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- 1.かきは、海水程度の塩水でふり洗いして、水気をきる。
- 2.たまねぎは一口大に切る。にんじん、じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で固めに茹でて、ザルに上げる。
- 3.厚手の鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。少し火が通ったら、水を加え、沸騰したらアクをとり、弱火にして10分程煮る。
- 4.いったん火を止めてシチュールウを割り入れ、混ぜながら溶かす。再び火をかけ、牛乳を加えて煮立ったら、かきとブロッコリーを入れ、再び煮立ったら弱火にして、5分ほど煮る。仕上げにAを溶き入れて、混ぜる。
- 5.(4)を器に盛り、お好みでみじん切りにしたパセリをふる。



インフルエンザとかぜ(普通感冒)



インフルエンザとかぜは、原因となるウイルスが異なります。かぜはのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40℃の高熱が出て、倦怠感・筋肉痛・関節痛などの全身症状が強いのが特徴です。これらの激しい症状は、通常5日程続きます。

早めに症状チェックポイント

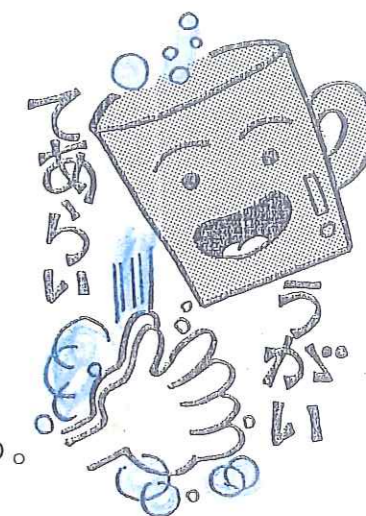
①地域内での流行 ②急激な発症 ③38.0℃以上の発熱や悪寒
この3つのポイントがそろったらインフルエンザかも…

要注意ポイント

①関節痛・筋肉痛 ②倦怠感・疲労感 ③頭痛
☆やや遅れて・・・咳・くしゃみ・鼻水・喉の炎症

日常生活で出来る予防策

- ①栄養と休養を十分にとる。
- ②外出後の手洗い・うがいをする。
- ③室内の適度な温度と湿度を保つ。
- ④流行期には、人ごみを避け、マスクを着用する。



風邪予防

- ・うがい、手洗いをしよう
- ・十分な栄養、休息、睡眠をとろう
- ・外出時、人ごみをさける



ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431