

訪問看護ステーションだより

2017. 12月



今年も残りわずかになりました。今年一年どんな年だったでしょうか？師走と言われるように、12月は何かとあわただしいものです。体調には十分気をつけてお過ごし下さい

年末年始のお知らせ

年末年始は各病院によって、休みが異なりますのでかかりつけの病院がいつまで診察されているのか確認をしましょう。

鶴田クリニック 12/29 午前まで

<今月の行事>

12月23日・・・天皇誕生日



【みそチャウダー】

クッキングレシピ



調理時間約 30分

材料 (2人分)

- ・殻つきアサリ 10個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 大さじ1
- ・みそ 大さじ2
- ・とろけるチーズ 適量
- ・粗挽き黒こしょう 適量
- ・じゃがいも 1個
- ・人参 1/3本
- ・小麦粉 大さじ1
- ・無調整豆乳 1カップ
- ・パセリ 適量

<作り方>

1. 野菜は皮をむき、サイコロ状(1cm角)に切る。
2. 野菜をバターで炒め、小麦粉を入れ混ぜながらなじませる。
3. 水1カップ、アサリを入れて混ぜながら煮る。
4. 弱火にし、みそ、豆乳、お好みでチーズを加え温まったら火を止める。
5. 盛り付け時、お好みでパセリと粗挽き黒こしょうをふる

ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431

風邪の予防

1. 手洗いの習慣

手には意外と細菌がついています。外出から帰ったらすぐに石鹸を泡立てて、指の間までしっかり洗いましょう。風邪は手についたウイルスが鼻や口を通して体の中に入って感染することがおおいのです。

2. うがいの励行

水やお茶を喉の奥にためてから、がらがらと声を出して3回ほどうがいをしましょう。

3. マスクをする

風邪のウイルスは咳やくしゃみとともに飛び散って感染します。完全にウイルスを防ぐ事はできませんが、風邪の流行っているときマスクは効果的です。

4. 厚着をしない 室内の換気をする

厚着をすると肌の新陳代謝が悪くなり、抵抗力が弱くなります。なるべく薄着にして皮膚や粘膜を鍛えると風邪をひかなくなります。羽織るものを1枚もっていて、こまめに調節するとよいでしょう。

5. バランスのよい食事

1日30品目とると、大体バランスのよい食事をする事が出来ます。

よぼうレンジャー参上



12月22日は、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活性化して血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

