

小春日和

介護老人保健施設
春日リハビリテーション・ケアセンター



☆発行☆
2008年3月
第38号

バレンタインのチョコづくり



うまい!!

2月14日は、バレンタインデー!!
2階西ではみんなでチョコレート作りを行いました。
今回は、不思議な食感のチョコレートの作り方をご紹介します。

＜材料＞チョコレート・コーンフレーク・マシュマロ

- ①コーンフレークをフライパンで乾煎りし、細かく砕く。
- ②マシュマロを細かくちぎる。
- ③チョコレートを電子レンジで溶かす。
- ④3に1と2を混ぜ合わせる。
- ⑤アルミホイル等で作った型に入れて冷蔵庫で固める。
- ⑥型からはずし、出来上がり☆☆☆

利用者の方も「これなら簡単だわねえ」と話していました。
食感は。。。パリパリ・ムニユムニユのW食感!!!
とても美味しく出来上がり、あっというまに完食しました♪

目次

- 1、ページ*チョコレートづくり
- 2、ページ*すいとん・新人紹介
- 3、ページ*花粉症について
- 4、ページ*リハビリ



4月の行事

お花見です

医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院

tel 0248-63-7299

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

tel 0248-63-7279

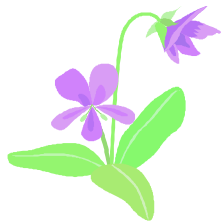
春日居宅介護支援事業所

tel 0248-63-7297

住所: 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ <http://www.minamitouhoku.or.jp/kasuga/index.htm>

☆職員紹介☆



老健 ケアマネージャー
佐藤 澄江さん

2月より介護老人保健施設の介護支援専門員として働いております。

この施設の立ち上げ時にも在職しておりましたが、3年ほど別の事業所で働きまたお世話になっております。立ち上げ時からご利用いただいております利用者さんも何人かいらっしゃり、とても懐かしく思いました。自分の子供くらい若い職員さんが多い中で与えられた役割や自分らしさを出す事が出来ればと考えておりますので、何卒宜しくお願いいたします。

長年の趣味として「登山」「スキー」を行なっております。登山は「会津山岳会」に所属しております。当山岳会では会員を募集しております。どなたかご一緒しませんか？

その他の趣味としては「読書」「温泉入浴」が有ります。



★3階西すいせんユニットのすいとん作り★

【作り方紹介】



【材料】

ごぼう・人参・大根・長葱・油揚げ
すいとんの粉

【調味料】

サラダ油・顆粒だし・味噌・醤油

1:ごぼうを水にさらす(あくぬきの為)

2:材料を炒める

3:煮る

4:すいとんを入れる

5:味付けをする

できあがり！！

☆☆昔懐かし家庭の味☆☆

味付けは利用者さんの好みで付けてもらい
作り方もこのように簡単でした。

寒い日に温まるすいとん汁、利用者の方達も
おいしそうに食べていました♪



花粉症について Q & A



やってきましたよ～！花粉の時期が！！お困りの方も多いと思います。花粉について詳しくお勉強しましょう★

Q. 花粉症と風邪の症状の違いは？

花粉症と風邪は同じような症状が現れるので、勘違いすることがあります。

- ・ 風邪はウイルスによる感染症の一種で、発熱と喉の痛みを伴います。また、水ばなは数日で黄色い鼻汁に変わります。一方、花粉症は熱がでることはほとんどありません。
- ・ くしゃみの回数も手がかりのひとつとなります。いきなり5・6回もくしゃみがあれば花粉症かもしれません。



Q. 花粉症の症状がでるのは春先だけ？原因植物は？

春に起こるスギ・ヒノキの花粉症はよく知られていますが、スギ・ヒノキ以外にも多くの種類の植物が花粉症の原因となります。

* スギ以外の原因植物 *

春 : シラカバ、ハンノキ

初夏 : カモガヤなどのイネ科植物

秋 : ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物、カナムグラなどのクワ科植物



Q. 花粉の飛散が多い時間帯などはありますか？

1日の中で1番花粉が多く飛散するのは日中12時半頃で、その次に夕方の6時前後が多くなります。また、雨の日の翌日は、花粉の飛散量が少ないのでは？と思われるかもしれませんが、雨でおちた花粉が乾いて再び飛散するので、飛散する量はかえって多くなるといえるので気をつけましょう。

Q. 花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉症といえば、今や国民病とまでいわれていますが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。

考えられる原因・・・

スギ花粉量の増加



排気ガス・大気汚染



食環境の変化・不規則な生活リズム

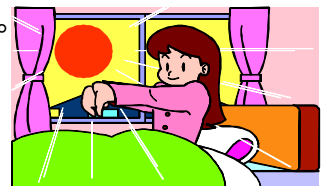


Q. 花粉症を防ぐためにはどうすればいいの？

予防法には、花粉のばく露を防ぐ方法と、薬物による予防法があります。

《予防策》

- ・ 睡眠をよくとること
- ・ 規則正しい生活習慣を身につけること
- ・ 風邪をひかないこと
- ・ お酒の飲みすぎに気をつけること
- ・ タバコをひかえること



当院では花粉症の相談も行っておりますので、気軽に声をかけて下さい。

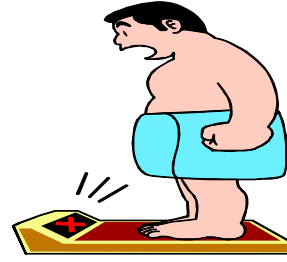
* 老健リハビリ紹介 *

テーマ：「腰痛の予防・改善のために」

誰もが経験のある腰痛。年齢問わず、起こる病気の一つでもあります。
今回は体脂肪を計る「BMI指数」をご紹介します。体重が多すぎる事だけでも、腰への負担になります。
単に体重計の数字が小さくなっただけでは腰痛予防の効果はありません。
筋肉を痩せさせず、体脂肪をへらしましょう！！

<簡単肥満度チェック>

- 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = 肥満度指数 (BMI)
- 肥満度指数の適正值 「22.0」 (男女とも)
 - 判定…肥満度指数が「25.0」を超えたら要注意！！
 - あなたの適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22.0

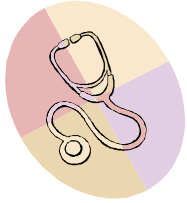


<ポイント>

- ①食事: 腰や膝に負担をかけない為、太りすぎに注意しバランスのよい食事を心がけましょう。
早食いをさけて腹八分目を心がけましょう。
- ②運動: 予防の為に腹筋・背筋を鍛えましょう。運動の前後のストレッチ体操をしましょう。
(1日おきに週3回を目標に。)
- ③生活: 腰を急に動かしたり、重いものを持ちたり、足・腰に負担のかかる動作は避けましょう。

<こんな時はすぐに病院で検査を！>

腰痛はインフルエンザ、ウイルス感染症などによっても起こります。激しい痛みやいつもと違う痛みを腰や背中に感じたら直ぐに病院で検査を受けてください。勝手な判断は危険です！！



正しいライフスタイルで長生き人生を目指しましょう



編集後記

皆さん、こんにちは★ミートです。
もう、少しずつ春の気配が感じられる、今日この頃。皆さんの周りには、どんな春がありますか？ オイラの周りには。。。夕食に、フキノトウが登場しました！！うん、天ぷらでしたが、ほんとに春の香りですね★☆日差しだって、もう春の陽気ですよ！！
3階の東ユニットには、家族の方が持ってきてくれた梅の木が花瓶に飾ってあります。ポカポカ陽気が、これからドンドン増えていくのかと思うと、楽しみです。

ホームページ、随時更新しています。

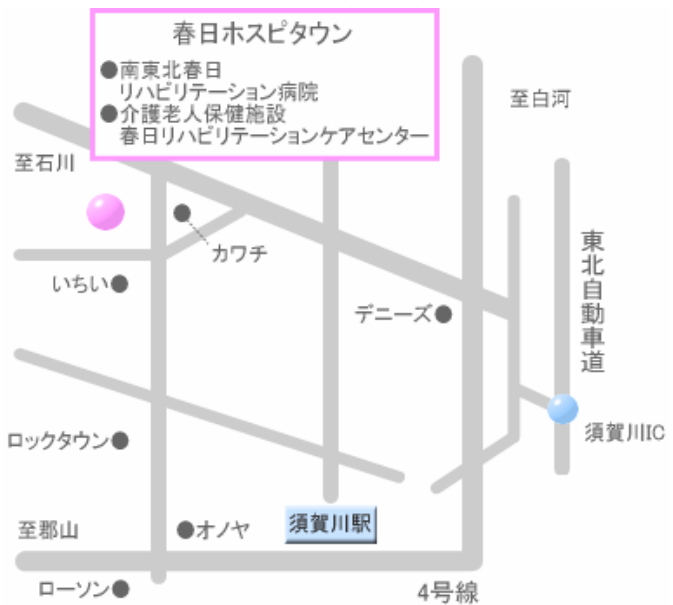


Webから

南東北春日

検索

アクセスマップ



内科外来は、土曜日全日診療。
休診日：日曜日、祝日