



心

高幡会だより

こころ 15

2008.1



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>



あけましておめでとうございませ
本年もよろしくお願いたします

院長 阿部 哲朗

■ 油断大敵

長年多量に飲酒をしてきた人や高齢の方は脳が萎縮していることがあります。

すると頭に大きな衝撃が加わったときに、脳の表面を覆っている血管が切れ、思わぬダメージにつながる場合があります。

また、高齢者の方は血管自体も脆くなっていることが多く、頭を少し強くぶつけただけで、時間の経過と共に血が徐々に溜まり、危険な状態になることもあります。

そのときは何ともなくても、暫くして様子が変わると周りや本人が思ったら、すぐに頭部CT検査を受けた方が良いでしょう。



■ インフルエンザ流行の兆し

- インフルエンザは、風邪と違い症状が重く、38～40℃の高熱、頭痛や関節痛などといった症状が一週間程度続きます。
- インフルエンザの予防策として最も有効なものは「ワクチン接種」です。特に **65歳以上の方**、**基本疾患などのある方は重症化しやすい**ので、かかりつけの医師とよく相談の上、ワクチン接種を受けることをお勧めします。
- 日常生活での予防もとても重要で、手洗いうがい、外出時にマスクをする、十分に休養をとる、などといったことを日々の生活の中で心がけましょう。
- インフルエンザが流行してきています。

体調がおかしいなと思ったらただの風邪だと思わずに、病院で診察を受けることをお勧めします。



■ 春菊とササミのからしあえ



★ 材 料 (4人分)

春菊	1ワ
鶏ササミ	4本
からししょうゆ	
{ 溶きからし	小さじ2
{ しょうゆ	大さじ1 1/2
{ 砂糖	大さじ1/2
塩・酒	



☆ 栄 養

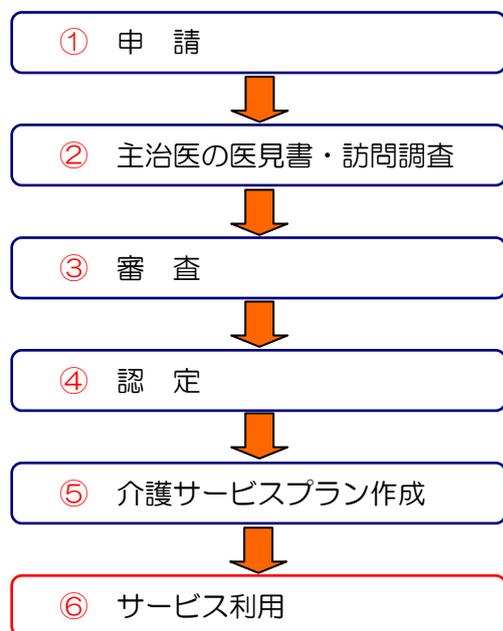
春菊は緑黄色野菜で、抗酸化作用のあるカロテンはもちろん、妊娠初期に必要な葉酸が豊富で、牛乳とほぼ同量のカルシウムを含む。その他、ビタミンC・B2、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維も多い。アクの成分となるシュウ酸の含有量は、ほうれん草より少ないので、若葉のときには生食ができる。また、香りが自律神経に作用し、胃腸を丈夫にするとされている。

★ 作り方 (電子レンジで簡単！)

- ①鶏ササミは耐熱皿に並べ、塩小さじ1/3、酒大さじ1/2をからめ、電子レンジ(500W)に2分間ほどかけて火を通し、冷めるまでそのままおいて粗めに裂く。
- ②春菊は堅い軸を除いて熱湯で堅めにゆで、水にとって手早く冷まし、水気を絞って3~4cm長さのザク切りにする。
- ③からししょうゆの材料を混ぜ、鶏ササミをあえてから春菊も加えてあえる。

■ 介護保険の利用の仕方

介護保険のサービスを利用するためには、各市町村の介護保険担当課に申請する必要があります。



当法人では下記のようなサービスを行っています

- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 訪問看護・訪問介護
- ヘルパー

あけぼの居宅介護支援事業所では、このような認定を行うための申請に必要な手続きのお手伝い、設定後のご相談など様々なサポートをご提供しています。

お気軽にご相談ください。フリーダイヤル 0120-77-6012