

ステーションだより

第48号

発行者 武田貴子 宮本祥代 増田 貢

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

初めまして。十月に非常勤職員として入職した濱野希と申します。生まれも育ちも幸区で、息子の幼稚園入園を機にお仕事を始めました。

訪問看護は初めての経験で毎回、緊張しておりますが、在宅は病院と違って時間がゆっくりと流れていて、一時間ならば一時間その利用者さんのことだけを考えてケアできるのが魅力的だなと感じています。

皆様から信頼される訪問看護師になれるよう頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。



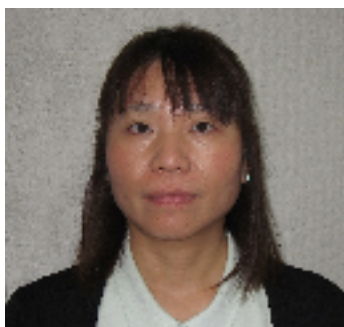
さいわい訪問看護
ステーション
看護師
濱野 希

新入職者

紹介

毎日張り切って仕事をしています。少しでも利用者様や介護者様の思いを感じ、力になれるようにと、毎日訪問しております。

まだ慣れない事もあり、皆様にご迷惑をおかけしますが、頑張りますのでよろしくお願い致します。



さいわい訪問看護ステーション
夢見ヶ崎
看護師 慶上 ひろみ



私も少しでも利用者様やご家族の方々の支えになれば良いと思っています。訪問を通じてたくさん事を学びながら頑張りますので、宜しくお願いします。



さいわい訪問看護ステーション
看護師 高橋 美幸



三度目の育児休暇を終え、昨年十月十八日よりさいわい訪問看護ステーションに復職しました高橋です。三人の子育てで慌ただしい毎日ですが、大好きな訪問看護に復職できたのもたくさんの方々に支えられているからだと思っています。

食べ物に気をつけて体の中から寒さ対策



冷えは万病のもと

「体をあたためる食べ物」で冬をあたためよう！

●生姜

体をあたためる食べ物といえばまずは生姜です。生姜の成分の中でジンゲロールやショウガオールという成分が特にいいそうです。生の生姜を刻んだり、すりおろしたりしたものを冷凍保存できます。



●香の強い野菜

にんにく・玉ねぎ・にら・ネギ・らっきょうなど香りの強い野菜は体をあたためてくれます。料理に積極的に取り入れるようにするといいですね。



●根菜類

人参・大根・じゃがいも・山芋・里芋などの根菜類。味噌汁やスープにするとより体を芯からあたためてくれます。



●自然塩・黒砂糖

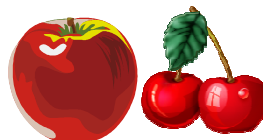
適度な塩分は体をあたためる作用をします。漬け物や梅干しを食べるといいそうです。砂糖は精白糖は体を冷やしてしまうので黒砂糖やきび砂糖を使うようにしましょう。



●果物

体をあたためてくれる果物は、りんご・さくらんぼ・プルーン・ゆずなど北のほうでとれる果物です。

反対に南でとれる果物は体を冷やします。バナナ・パイナップル・メロン・レモンなどです。



●唐辛子などの香辛料

唐辛子などの香辛料は体をあたためます。キムチやカリーなどを食べたり、胡椒やゆず胡椒を使ったりするといいですね。

●お肉

肉の赤身のたんぱく質は体をあたためる作用があります。特に、動きの激しい鶏や羊の肉がいいそうですよ。



手軽に「からだをあたためる飲み物」
であたたまりましょう！

●生姜を使った飲み物

生姜紅茶

紅茶に生姜の蜂蜜漬を入れます。または、おろし生姜と黒砂糖を入れます。カフェインは体を冷やすのでコーヒーや緑茶は良くないのですが、紅茶の成分には血行をよくしたり免疫をアップする成分が入っています。

ただ、胃が弱い人や紅茶自体が苦手な人、寝る前に飲む場合は紅茶ではなく、ホットミルクに生姜の蜂蜜漬を加えるといいでしょう。



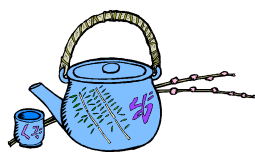
梅醤番茶

梅干しをカップに入れて熱い番茶を注ぎ、醤油をちよつとたらして、生姜の絞り汁を加えます。

醤油の塩分と生姜がノンカフェインの番茶と共に体を温めてくれます。

生姜スープ

コンソメなどのカップスープに生姜をプラスしても美味しくいただけます。市販のカップスープがなくても、料理用のコンソメにチューブのおろし生姜とコシヨを入れてお湯を注げば、あっという間にスープの出来上がりです。



しらすゝ生姜の佃煮

材料 しらす 280グラム

生姜 1/3 かけ

ごま油 小さじ1

砂糖 小さじ2

酒 小さじ2

醤油 小さじ3



作り方

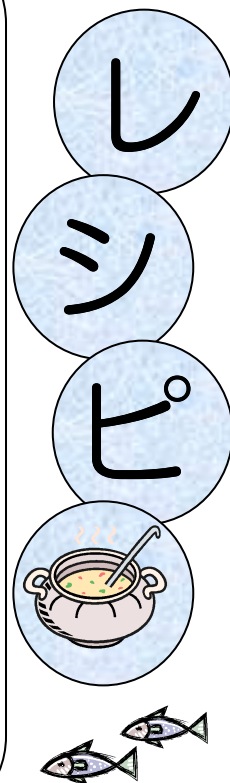
- ①生姜はみじん切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をしき、生姜を炒めてから、しらすも入れて炒める。
- ③表記の調味料も入れて汁気がなくなるまで炒めて出来上がり！

生姜紅茶

□とても簡単な方法は、スライスした生姜を紅茶にうかべるだけでもできます。

□ミルクティにしたいときは、紅茶にスキムミルクと生姜、蜂蜜を加えて。スプーンの変わりにシナモンスティックを使うと香りがよくなります

紅茶は果物との相性がとてもいいので、りんごと生姜のすりおろしを入れてアップルシンジャーティーもおすすめです。



福祉用具通信

Vol.7

年明けから冷え込みも厳しくなり、体調を崩している方も多いようです。うがい・手洗いを忘れず、自己管理を習慣づけたいものですね。



いろいろな「手すり」

新年第一回目の今回は、最近特にご相談の件数が増えてきている「手すり」についてご紹介していきます。安全に使用出来る、クギやネジを使わなくても比較的簡単に設置することが出来るものを中心にご紹介します。レンタル・購入等で使用出来るものばかりですので、詳しく知りたい方は下記までお問い合わせ下さい。



【吸盤タイプ】
強力な吸盤で平らな面に設置できます。浴槽の内側に設置することも出来ますよ。

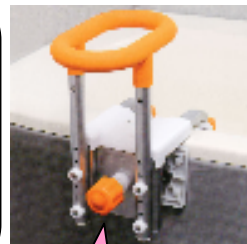
【据え置きタイプ】
置くだけの手すりです。底板がオモリとなることで、安定して使えます。いろいろな形のものがありますので、工夫したい、いろんな場所で使えますよ♪



【天井突っ張りタイプ】
床と天井を突っ張るようにして固定します。手すりが付けられない場所でも手すりが使えます。浴槽に付けられるものもありますよ！



【上がり框手すり】
左右の壁に突っ張って固定します。両手でしっかり体を支えながら上がり框を越えられます。安心して外出できますね！



【トイレの手すり】
便器に挟み込んで固定します。両手の力で体を持ち上げられますので、楽に立ち上がることが出来ます。



【バスグリップ】
浴槽のフチに挟み込んで固定します。浴槽をまたいで入る時の手がかりとなり、安全にお風呂に入ることが出来ます。

編集後記

暖冬の予報に反して寒い日が続いています。インフルエンザも流行しているようですが、毎日のうがいと手洗いで乗り切りたいですね。

お問合せは

福祉用具レンタルさいわい

044(522)6312

発行者 武田貴子 宮本祥代 増田貢
編集者 森由貴 清水克美 明光みすず
協力者 伊藤和美 渡辺文祐 清崎由美子
寺川浩司