

訪問看護ステーション亀田の瓦版

暑い暑い、梅雨と夏の合わさった季節が、やっと通り過ぎました！今は朝夕の涼さに季節の変わり目を感じている事と思います。お風邪など召しませぬように。

2009秋直前9月号



夏～秋にかかり易い病気



●食中毒はこれからは怖い！

9月は涼くなったとはいえ、食中毒が発生しやすい気温25度以上の日が多いため、食べ物は冷蔵庫保存で。

●長時間の外出は白内障の危険！

秋の紫外線は3、4月と変わらないくらい。その上春や夏に比べて空気が澄んでいるので紫外線が直接肌に降り注ぎます。

白内障の原因は加齢だけではなくありません。水晶体のタンパク質が変化して白内障になることもあります。気をつけて！

●喘息もちは移動性高気圧に気をつけて！

10月頃から患者が急増します。急激な気温の低下が気管支を収縮させるため、空気が喉を通りにくくなるのです。気温や気圧の急変は関節痛や心疾患、脳疾患なども起こしやすくなります。着る物を一枚増やすなど、用心が必要です。



9月21日は『敬老の日』。敬老の日を知っておこう♪



敬老の日は「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。

敬老の日の始まりは兵庫県多可町郡野間谷村の村長と助役が1947年(昭和22年)に提唱した「としよりの日」が始まりです。「老人を大切に年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と敬老会を開き、これが1950年(昭和25年)に兵庫県全体で行われるようになり、徐々に全国へ広まってきました。

その後「としより」の表現が改められて1966年(昭和41年)に国民の休日「敬老の日」となりました。このため、外国から輸入された記念日とは異なり、日本以外にはない祝日です。

ささやかな、お勉強コーナー



【糖尿病の豆知識】

皆さんは“糖尿病”というと、どんなイメージをお持ちでしょうか？ 多くの人はインスリンの注射・食事制限・運動と、何でもかんでも制限されて、苦しい・我慢する病気と思いがちではないでしょうか？ 確かに多少の制約は必要です、病気ですから。でも基本的な生活は変えなくていいんです！ 合併症の有無にもよりますが、基本的には食べたい物を食べ、飲みたい物を飲む。お酒だってケーキだって大丈夫なんですよ!!
ただ、最初に述べたように多少の制限があります。簡単にいえば“**カロリーを摂り過ぎない**”です。

※糖尿病とは…簡潔に言えば、ご存じの通り血糖値が高くなる病気です！

糖尿病を知るには『血糖』と『インスリン』の働きをまずおさえておくことが大事です。

血糖 …食べ物や飲み物を消化して作られるのがブドウ糖で、からだの動かすエネルギー源となります。ブドウ糖は血液の流れに乗ってからだの細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われます。血糖値というのは血液中にブドウ糖がどれくらいあるのかを示すものとなります。

インスリン …からだの中で唯一血糖を下げるホルモンで、食後に血糖が上がり過ぎないようにコントロールしています。また、血液中のブドウ糖をからだの細胞に送り込んで活動エネルギーに変えたり脂肪やグリコーゲンというものに変えて、エネルギーとして蓄えておくようにするはたらきもあります。



！ここで当事業所【小規模多機能型施設「おら家」】で糖尿病ミニ学習会のお知らせです！

9月初旬に介護職員の方向けに数日間実施予定です。ぜひ聞いてみたいと思われる方は当事業所までご連絡ください。くわしい日程をお知らせします。

※資料のみの請求にも応じますし、あなたのもとへ運びます



担当 穂積 024-962-9925



楽しい秋に向けて、レッツゴー!!

★今月の心の癒しスポット紹介★

あだたら高原に行ってみませんか？



おいしい山の空気を吸いに
行きましょう
ついでに食事も 🎵

岳温泉を麓に従え、二本松の空にそびえる安達太良山。高村光太郎の「智恵子抄」でおなじみの山です。詳細に言えば、那須火山帯に属し、磐梯朝日国立公園の南端にある1700mの火山です。

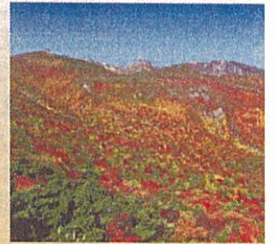


★あだたら高原リゾート★

安達太良連峰の主峰、安達太良山。四季を五感で感じる自然豊かな癒しスポットです。

高速ゴンドラ「あだたらエクスプレス」なら8合目までわずか6分！ご家族でも行ける手軽なハイキングを楽しんでみませんか？

9月の中旬からコスモス畑がキレイですよ～ 🌸🌸🌸



★Cheese Cake 風花★

岳温泉に向かう県道459号線沿いにある、美味しい美味しいケーキ屋さん。チーズケーキ好きな方、まずは食べてみて。口どけの軽さ、さっぱりとした後味、そして何とも言えない...余韻... ♡あと何を用意すれば喜んでもらえるの？と言えるほどの美味しさです！

ここの生キャラメルやプリンもいけますよー 🍪



🍷 安達太良のB級グルメ 🍷

★私は見た!! あだたらはカレーの町!★

意外と知られてないですが、二本松市の推奨で「B級グルメ」として『安達太良カレー』がスタート！現在13店舗が頑張ってます！興味のある方はインターネットまたは当事業所までお電話下さい。詳細な内容をFAXまたは直にお持ちします。こういうこと知ってるって、意外と「通」かも ♪ 友達との話題になること間違いなし!!

お問い合わせ先 岳温泉観光協会 TEL0243-24-2310



★秋野菜を使ったレシピをご紹介します★



＜里芋のごま味噌バター＞

材料(3～4人前)

冷凍里芋 250g
バター 20g
☆味噌 大3
☆砂糖 大1
☆みりん 大1
☆日本酒 大1

すりごま 大2
だし汁 適量



1. 冷凍里芋は凍ったままで指定時間、だし汁でゆでる。その間に☆を混ぜてレンジで30秒加熱し、そこへすりごまを混ぜておく。
2. 茹だった里芋の水分を切り、ボウルに入れる。熱いうちにバターをからめる。
3. 2に1で作っておいたごま味噌を和える。
4. お皿に盛って完成！

＜オクラと玉ねぎのネバネバ和え＞

材料(4人前)

オクラ 8～10本
玉ねぎ 1/2 個
長いも 5cm程度
☆ポン酢 適量
(酢が苦手な方は青じそドレッシングでも)

☆めんつゆ 適量
☆生姜のすりおろし 少々



1. オクラをさっと茹でて刻む。
2. 玉ねぎをスライスして☆を入れてモミモミする。
3. 長いもを2cmくらいの短冊に切る。
4. オクラと長いもに漬け込んだ玉ねぎをのせたら完成！

【編集後記】

なんとか2回目の発行に辿り着きました。現在本業を差し置いて(内緒!)スタッフみんなで楽しく作っております。これも一重に皆様の励ましのお陰と思っております。今後もスタッフ全員で、より楽しい話題作りの素となるように頑張っております。



管理者の愛娘-2