



かさね心

発行:
医療法人社団
為王会
ケアプラザ矢板
矢板市中2011-4
TEL:0287(44)
2011
【第15号】

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。お蔭様でケアプラザは、開設5周年を迎えました。これもひとえに皆様のお引き立ての賜物と感謝いたしております。昨年同様本年も、利用者様のご希望に添うべく、一層のサービス向上を目指してまいります。本年が、皆様にとって輝かしい年となりますようお祈り申し上げます。



—利用者様作品—



平成29年1月14日

～2017年の年賀状より～



歳かさね 生き活き通所 励む吾



稲澤 永次様(91歳)

2016年10月に、自宅内で転倒、背中、腰を打撲する。
地域包括支援センターの紹介で、ケアプラザ矢板に4月から通所を始める。「かさね各種介護職員の出会いを頂き、毎週1回、打撲箇所を癒し、筋力向上リハビリに、積極的に励んでいる姿を表す。笑顔の挨拶ありがとうございます。感謝。

リース作り

クリスマスリース作り
＼綺麗にできた！／



しめ縄・門松作り

＼良いお正月を！／
＼門松作り！竹も切りました！／



＼縄もこしらえました！／



＼塩釜神社へ初詣！おみくじは吉！／



冷え予防体操

足先の血行をよくし、体幹を動かすことも冷え予防には効果的です。

◆自律神経を刺激する体操◆

※痛みや違和感のある場合は、無理せず可能な範囲で行いましょう。



足の指でじゃんけんのグー、パーの形をつくります。左右5回ずつ行いましょう。

■足の指の関節が柔らかくなり末端まで血液が流れます。



◆腹斜筋を伸ばす体操◆



椅子に座り、両腕を体の横にまっすぐ伸ばします。



上半身を左側にゆっくりねじって5秒間止めます。



右側にも同様にねじります。左右交互に5回行いましょう。



■体幹にある腹斜筋を刺激して内臓温度を上げやすくします。

ノロウイルス 感染注意！！

ノロウイルスとは秋～春に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。ノロウイルスは非常に感染力が強く、感染者の吐物や便に含まれる数百万～数億個のウイルスのうち、わずか10～100個で感染すると言われています。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。

嘔吐物・便から
感染者の吐物や便から、ノロウイルスが大量に排出される。
手洗い、清掃・消毒不十分！
手指などを介して口から吸引。乾燥した吐物などから空中に浮遊したウイルスを口から吸引。

食品を介して
手洗い不十分！
感染者が触れた食品や調理器具などにウイルスが付着。それらで調理した料理を食べることで摂取。

食品から
生食または加熱不十分！
下水道などを通過してウイルスが海や地下水に流出。二枚貝は大量の海水を飲み込むためウイルスが蓄積しやすい。
ウイルスが蓄積された食品を、生または加熱不十分な状態で摂取。

感染・発症

● 嘔吐物の処理(対処)方法

用意するもの

- 服装**
- 帽子
 - ゴーグル
 - マスク
 - エプロン
 - 手袋(二重)
 - 靴カバー
- 漂白剤**
- 2ℓ容器**
- ビニール袋** 大×2 小×1
- タオル**

- ・次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイター等) 台所用塩素系漂白剤(5～6%の次亜塩素酸)の主成分。使用上の注意をよく読み、換気やじゅうたんなどの変色に注意してください。
 - ・2ℓペットボトル容器
 - ・ゴーグル
 - ・ビニール袋(大)/2枚
 - ・ビニール袋(小)/1枚
 - ・不要なタオル
- ※使い捨てのものを用意し、使用后、処理できるもの

- 手袋やエプロンを着用する。
- 窓を開けて空気中のウイルス、塩素の刺激臭を外に出す。
- 0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を作る。(2ℓのペットボトルにペットボトルのキャップ10杯分のキッチンハイターを入れる)
- タルで嘔吐物を広く覆い、その上に溶液を注ぐ。
→10分以上放置
※嘔吐物は半径2m程度飛び散る場合もあります。
- 嘔吐物をタルごと外側からかき集めるように回収し、ビニール袋に入れる。
- 溶液を染み込ませたタルで床全体を拭く。
- タルに溶液を注ぎ、その上で足踏みをして、靴裏についた嘔吐物を取り除き、ビニール袋へ入れる。
- 1枚目の手袋は裏返しにしたまま袋へ入れる。
- タル・手袋のいった袋に溶液を十分に注ぐ。
- 空気は抜かずにそのまま密閉する。
- 汚れている面に触れないように注意し、帽子、マスク、エプロン、もう片方の手袋などを入れる。
- 処理後に、手洗いうがいを行う。

※ ノロウイルスの消毒方法で、効果があるのは、加熱消毒と次亜塩素酸ナトリウムです。
加熱消毒する場合は、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱しましょう。

生活習慣病が気になる方に オススメ♪豆乳鍋！

<材料> 2人分

水	500cc
出し汁用昆布	1枚
豆乳	500cc
塩	小さじ
本だし	小さじ1と1/2 ~ 小さじ2
★みりん	大さじ
酒	大さじ1
味噌	大さじ1
豆腐	一丁
豚バラ肉	300g
白菜	1/4 ~ 1/3個
ネギやにんじんなど好きな具材	適量

<作り方>

1. 鍋に水とだし昆布を敷き、火にかける。
2. 沸騰直前で昆布を取り出し、豆乳と★の調味料を入れ、再び火にかける。
3. 沸騰したら具材を入れて火が通れば完成！
4. 豚肉は塩を振って食べても美味しいですよ！

※cookpadより引用

豆乳鍋の効果

スープとなる豆乳や豆腐は、畑の肉と言われるほど良質なたんぱく質やビタミンB群を含んでいます。しかも、大豆に含まれるイソフラボンの化学構造が女性ホルモンと似ていることから、類似の作用があると注目されています。そのほかコレステロール低下作用など、生活習慣病が気になる方にはオススメの鍋料理で

編集後記

あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしだったでしょうか。今年の干支は酉ですね。酉年の「酉」は、収穫した作物から酒を作る、また収穫できる状態であるという意味から「実る」という意味があるそうです。2017年は成長して実りの多い一年にしたいと思います。

広報委員一同