



大野 淑子さん (沢 江)

寒くなり、鍋ものの恋しい季節となりました。鍋ものに欠かせないものに春菊があります。この春菊と三隅の特産になろうはなっこりーを使った、簡単なサラダを紹介します。



春菊のジュッとサラダ

<材 料>

春菊100g / はなっこりー6本 / にんじん少々 / ちりめんじゃこ大さじ3 / 塩・こしょう各少々 / ぽん酢大さじ2 / ごま油大さじ3

<作り方>

- ①はなっこりーは茹でて、食べやすい大きさに切ります。
 - ②春菊は洗い、食べやすい大きさにちぎって器に盛ります。
 - ③ちぎった春菊の上にはなっこりー、にんじんの千切り、ちりめんじゃこをのせ、塩・こしょう、ぽん酢をかけます。
 - ④フライパンにごま油を入れ煙が出るまで熱し、③にジュッとかけてできがりです。
- ※ミニトマト、花かつお、ゆで卵などを上に飾ってもいいですね。

保健婦だより



子どもはかぜをひきやすい!! ではどうしたらいい?

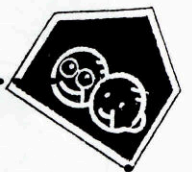
かぜのウィルスは、口や鼻の粘膜から侵入（経口感染）します。健康なときの粘膜はウィルスに打ち勝つだけの抵抗力をもっていますが、子どもやお年寄りには抵抗力が弱く、健康な大人と比べてかぜをひきやすい状態といえます。とくに子どもは多くの種類のウィルスに対して免疫ができていないので、かぜにかかりやすいのです。

子どものかぜの症状は一般に大人よりも多彩で重く、鼻水、のどの痛み、咳といった呼吸器症状や腹痛や下痢などの胃腸症状のほかに、吐き気、嘔吐、ひきつけ、発疹、食欲不振、体重減少などもみられます。また、耳管はのどと鼻の合流するところにつながっており、のどの辺りに繁殖したウィルスが簡単に耳管に入ってくるため、単なるかぜとあなどってこじらせてしまうと、中耳炎になります。またかぜの合併症として、副鼻腔炎、肺炎、気管支炎、腎炎なども引き起こしてしまうこともあります。子どもの経過には注意し、早めに医師に診てもらおうようにしましょう。

かぜを予防するためには、ウィルスをよせつけない生活の工夫が必要です。まずは、うがい。ウィルスは鼻や口から侵入するので、うがいをして洗い流しましょう。つぎに、手洗い。ウィルスのついた手で鼻や口に触れないように、手洗いはしっかりしましょう。また、外出時にはかぜのウィルスがたくさんついています。外から帰ったらすぐに着替えましょう。換気も大切です。1時間に1回は部屋の換気をしてウィルスを外に追い出しましょう。ストーブや温風ヒーターをつかうと部屋が乾燥し、ウィルスを増殖させます。適度な湿度を心がけましょう。

「かぜをひいたな」と思ったら、温かくして早く寝ましょう。栄養と休養をしっかりとることが大切です。

在宅介護支援センター日誌より



氷枕の使用

氷枕は、日常のお年寄りのお世話で多く活用されていますが、時々空気の入った氷枕が使われている方がいらつしやいます。空気は軽いために氷枕の上部を占め、熱を伝えるために熱効率が減退します。図のポイントを参考に効率のよい使用をしましょう。



③ 水がこぼれないように口を上に向け、氷枕を軽く押さえながら空気を抜く。



② 氷枕に水を3分の2入れ、水のすき間を埋めるためにコップ1杯の水を入れる。



① 水をかけて氷の角を取る。



④ 止め金を2つ、止める。



⑤ 肩を冷やさないように当てる。枕の上に氷枕を置くと高過ぎる場合には、枕を外してタオルで高さを調整する。

ゴム製品は湿気で劣化しますので、使用後は十分乾燥させてください。また、最近使いやすい形ものが市販されています。