

ときめき
ニュース

かしの木ひろば

第 385 号

朝晩は肌寒さを感じる日が増え、すっかり秋らしい気候になりました。秋といえば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋が思い浮かびます。

今年は愛知県でアジア競技大会が開催されており、三重県からは 11 名の選手が出場しています。また 10/18～24 に開催されるアジアパラ競技大会では 5 名の選手が出場します。地元選手たちの活躍を応援したいですね。サッカーやプロ野球だけでなくマラソンや駅伝、バスケットボールやラグビー、アメリカンフットボールなど本格的なスポーツシーズンが始まります。肌寒くなってきた秋にスポーツを観戦し、手に汗握りながら心を熱くするのも良いものですね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。こころも体もお健やかに過ごしてください。

「10月の予定」

21日(水) 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪宮島真理子先生♪

24日(土) 土曜日開所日(天神祭り散歩)

(未定) MY 外出(ドライブ)



看護師より

感染性胃腸炎に注意！

～感染性胃腸炎は季節を問わずいつでも発症する可能性があります～

どんな病気？

ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称で、原因ウイルスは「ノロウイルス」「ロタウイルス」など複数あります。

【今月のヘルパーレシピ】

～長いもチャウダー～

■材料 (1 人分)

- ・長いも・・・90g
- ・鶏むね肉・・・80g
- ・玉ねぎ・・・1/4 個
- ・バター・・・10g
- ・牛乳・・・100cc
- ・塩こしょう・・・少々



- ・A { コンソメ (顆粒)・・・小さじ 1/4
- 水・・・150cc



■作り方

1. 長いもは皮をむいて 40g をすりおろし、残りは 2cm 角に切る。鶏むね肉は 1.5cm の厚さにそぎ切りする。玉ねぎは小さめの乱切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、中火で熱し、角切りにした長いも、鶏むね肉、玉ねぎを入れて炒め合わせる。
3. A を加えて混ぜ合わせ、煮立ったらふたをして弱火で 10 分煮る。
4. すりおろした長いもと牛乳を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。火をとめる直前で塩、こしょうを加えて味を調える。

MEMO

- ・鶏むね肉は豚肉の薄切りやえびでも OK!
- ・2 で食べやすく切ったニンジンやブロッコリーを加えると栄養バランスもバッチリ!

こんな症状に注意！



嘔吐



下痢



発熱

下痢や嘔吐が続くと脱水症状を引き起こす可能性があります。
症状があるときは無理にせず、病院受診をしましょう。

どうやって感染するの？

手指を介してウイルスが口に入る。又は乾燥して空気中に舞上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入ること、腸で増殖し症状を引き起こします。



感染性胃腸炎には次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効

・市販されている塩素系漂白剤(ハイターなど)をご使用ください。
・消毒時に噴霧をするとウイルスが舞上がる危険性がある為、必ずペーパーに浸して拭き取りましょう。

感染性胃腸炎には**アルコール系**の消毒液は効果がありません。



感染性胃腸炎の予防方法

手洗いが 1 番大切！

便や嘔吐物の処理は確実に！

便や嘔吐物で汚れた衣類の取扱い注意！

汚れた恐れのある場所の消毒を！

