

あおば12月

令和2年
12月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



『 感染予防について 』

看護師 田崎 二三男

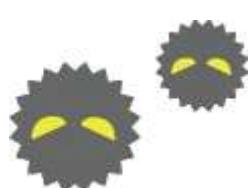
寒さが身に染みてきて、今年も残すところ、あとわずかとなりました。改めて本年を振り返ってみると、新型コロナウイルスのことばかりの様な気がします。

新型コロナウイルスの流行によって、今まで行って来た生活を変えなければならなくなりました。なかには、仕事や住居を変えなければならなかった方々もいらっしゃると思われます。

さて、皆様もご存じのとおりでしょうが、ここで再度確認していきましょう。皆様の生活で当たり前のようになった方もいれば、まだ慣れない、つい忘れてしまうという方もいらっしゃると思います。新型コロナウイルスの拡大を防ぐには、密閉（換気の悪い密閉空間）、密集（多数の人々が集まる密集場所）、密接（間近で会話や発声をする密接場面）の三密を避けると共に、石鹼を使った手洗いや手指消毒、マスクの着用等が挙げられます。

普段の生活としては、家や職場でこまめに換気を行う、人がたくさん集まったり少人数でも近い距離で集まる場所を避ける、互いに手が届くような距離で会話や発声を行う事を避ける、といった事です。また、空気が乾燥しやすく加湿器を使用して室内の湿度を十分に保ったり、普段からの体調管理も大切です。

これから季節、インフルエンザウイルスやノロウイルスといった感染症も流行しやすい時期となります。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ為の行動で、これらの感染症も予防できると思われます。皆様も体調を崩さぬよう、新年を迎えていきたいですね。



今月の予定

- 8日（火） お誕生会
クリスマス会
17日（木）～19（土） デイケア
24日（木） 3F 4F
25日（金） 5F 6F

22日は
冬至です。
入浴日には、
ゆず湯をお楽しみ
いただきます。



冬至

一年で太陽が最も南に寄り、北半球では昼が最も短い日です。冬至には、邪気を祓うということで、赤い小豆を使った小豆粥や、なんきん（かぼちゃ）など名前に「ん（運）」が2つ付くものを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしが今も続いています。



食支援プロジェクト

第4回 小分け、作り置きのできるアイデア料理

献立のポイント

- ・残りやすい食材の有効活用
- ・はんぺん、豆腐、卵のやわらか食材を活用
- ・脂分もとて、カロリーアップ

朝の忙しい時間に、作り置きがあると便利！

メニュー

- エネルギー 447kcal
たんぱく質 16.9g
- ・パン粉でフレンチトースト
 - ・簡単ふんわりオムレツ
 - ・豆腐タルタルのサラダ
 - ・ハムのムース



● オムレツと
ハムのムースは
サンドウィッチ
にもOK。

● フレンチ
トーストは
おやつにも
人気！

保存ができるから 助かる！
プラス一品ほしいときにも便利！
子供からお年寄りまで食べられる
ように工夫しました。前回に余った
パン粉を活用しました。

主な材料

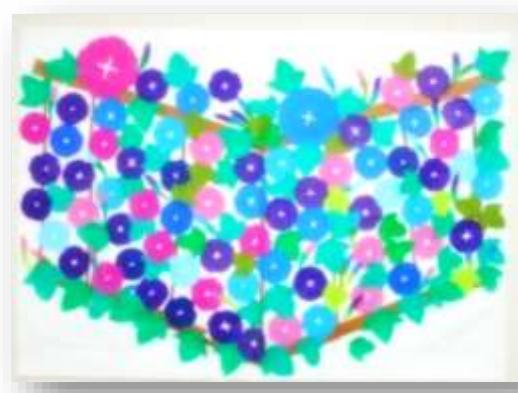
- | | | | |
|--------|-----------|---------|-----|
| ・はんぺん | ・パン粉 | ・豆腐 | ・牛乳 |
| ・カニカマ | ・冷凍ブロックリー | ・卵 | ・ハム |
| ・生クリーム | ・マヨネーズ | ・MCTオイル | |



6F 作品



4F 作品



3F 作品



講師の石井良昌先生

講師の清水宏美先生

パンダのおはぎも作りました

介護食
やわらかく 細かく + つなぎ + あん
・卵
・豆腐
・長いも
・ご飯

作り方

混ぜる ゆでる

カニオムレツ

①ポリ袋に入れてつぶす ②卵・カニカマ・MCTオイルを入れる
③よく混ぜる ④ラップで絞る ⑤ゆでる

MCTオイル
(中鎖脂肪酸油)
●分子が小さいので、消化吸収が早く、すぐにエネルギーになる。

参加者の声

- ◆ 「パン粉でフレンチトースト」に目からうろこ。いろいろ難しく考えなくて、楽しく在宅介護ができるようになる意識づけになりました。
- ◆ おはぎをパンダにするやり方は、料理を作る側も、食べる側も楽しめるのがよかったです。
- ◆ 「簡単ふんわりオムレツ」をさっそく自宅で作ってみました。はんぺんに塩味がついているので、味付けしなくてもおいしかったです。