

語りあい新聞

健康💡豆知識のコーナー

『今の時期が危ない！ヒートショック』

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。寒くなる時期は特に注意が必要です。一年間の死亡者数をみると、交通事故で亡くなった方が約3532人に対し、ヒートショックで亡くなった方は約1万9000人。交通事故死亡者の約5倍という数字がでています。

高齢者の方は特に冬の入浴に注意が必要です。「のぼせ」は軽い熱中症で、高齢者の方はのぼせに気づきにくいといわれています。そのまま意識を失い、湯船で溺れてしまうこともあったそうです。

①脱衣所と風呂場を温める。(温度差を5℃以内にする)

【対策】②入浴前、深呼吸を5回と水分補給をする。→血圧が安定します

③湯の温度は40℃ぐらいにし、入浴時間を10分程度にする。

季節便り【お正月のできごと】

今年のお正月は、いつもに比べると暖かくお天気も良かったですね。皆さんはどのようにして過ごされておりましたか？

とあるヘルパーさんは、お正月に初日の出を見に行かれたそうです。たつの市の梅公園で撮ったお写真がこちら★



また、ご自宅で娘さんと福笑いを手作りして遊ばれたそうです。お上手ですね！楽しそうです(笑)



懐かしい遊びで過ごすお正月も粋なものです。

2019年 冬号

冬の季節レシピ【白菜とタラのレンジ蒸し】

“ゆでこぼし”をすることによって、カリウムが減るので、腎臓病を抱えている方にもおススメしたい優しい一品♪

〈材料:2人分〉

白菜	大1枚(約120g)
長ネギ	1/2本
タラ(生)	1切れ
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	ひとつまみ
酒	大さじ2
ごま油	大さじ2



★低カリウム食ポイント★

野菜は小さめに切り、事前に水からゆでこぼしましょう。断面積を多くすることで、カリウムがより流出しやすくなります。

〈作り方〉

- ①白菜の白い部分は小さめのひと口大に切り、柔らかい葉の部分は2cm幅に切る。長ネギは小口切りにする。
- ②白菜と長ネギは水から3~4分ゆでたら、ざるにあげて水気を切り、耐熱容器に入れる。
- ③②の上にタラをのせて、コンソメと塩をふり、さらに酒をふりかける。ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④器に盛り、ごま油をふりかけて完成★

僕からのワンポイント🌸

食事制限のない方は、水からゆでなくてもいいワン。ゆでるのが手間な場合は、生の野菜を耐熱容器に盛り、先に電子レンジで2分程加熱しておくといいワン！
いわゆる“時短レシピ”ってやつだワン♪



マロン君