

対策レシピ ～高血圧症編～

♡ビーフストロガノフ♡

199kcal(1人分) 食塩相当量 1.6g

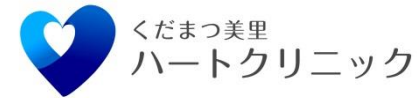
牛もも肉(脂なし・薄切り)	80g
玉ねぎ	140g
マッシュルーム	40g
バター	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1 強
水	1 カップ
コンソメ顆粒	2g
ケチャップ	大さじ 1・1/3
ウイスターソース	小さじ 1
赤ワイン	小さじ 2
塩	小さじ 1/6 弱
こしょう	少々
プレーンヨーグルト	120g
パセリ(みじん切り)	少々

A

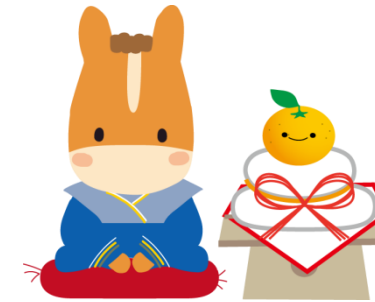
おいしく食べれる体に良いレシピ
ぜひ、作ってみてください。



- ① 牛肉は2-3cm幅に切る。玉ねぎとマッシュルームは薄切りに、ザルにクッキングペーパーをしてヨーグルトを入れ、1/3量になるまでしっかり水きりする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、マッシュルームを加えてじっくり炒める。
- ③ ②に小麦粉を入れて炒め、分量の水を少しずつ加えて溶きのばす。
- ④ ③にコンソメを入れて煮、Aとこしょうを加えて味をととのえる。器に盛り付けてスプーンで形を整えながらヨーグルトをのせ、パセリを散らすと出来上がり！！



はーと♡通信



A HAPPY

第10号

NEW YEAR

今年もよろしくお祈りします

今月のトピックス

♡冬場の乾燥を乗り切ろう
～室内の温度・湿度調整～

- ♡ フリースペース
「患者さんにインタビュー」
- ♡ Happy people live longer!
ごきげんに長生きしよう
- ♡ 簡単レシピ ～高血圧症編～
- ♡ スタッフのひとりごと
- ♡ 院長からひとこと
- ♡ クリニック診療情報

スタッフのひとりごと

明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお祈りいたします。
はーと♡通信も記念すべき第10号と
なりました。紙面に協力して下さい
みなさんに感謝の思いがいっぱいです!!



2014年となりました♡
今年こそ!今年こそは!!
スマートな私4人に
大変身します♡♡

院長からのひとこと

明けましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします!!



さて当クリニックニュースレターも
新年を迎え、益々充実中のようです。
患者さんの紙面参加も増え、今後は楽しみです。

編集担当の藤井Nsも頑張っています♪
釣りの仕掛けの図なんか
新聞の釣コーナーのヤツに引けをとりません!

体調管理にも気を付けて、“健康長寿”を
目指しましょう!!

<1月の休診日>

日曜日、9日(第2木曜日)
13日(成人の日)

♡インフルエンザ予防接種に関するお知らせ♡

接種を行っております。
ご予約も可能ですのでスタッフまでお申し出下さい。

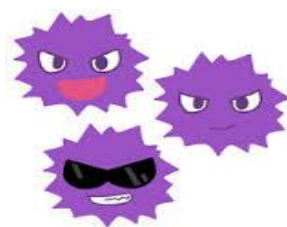
当院ではチメロサルフリー製剤を使用しています。
チメロサルフリー・・・保存剤である有機水銀化合物不使用

詳しい料金についてはスタッフにお聞きください。

冬場の乾燥の正しい乗り切り方

～湿度と温度が高すぎるとカビが心配～

冬場の室温と湿度は、どれくらいに設定すれば良いのでしょうか？
寒くて乾燥する季節なのだから、
温度も湿度もなるべく高い方がよいというのは誤りです。
インフルエンザウイルス対策を考えると、温度も湿度も高いほうが
よいのですが、高温多湿の室内環境はカビの原因にもなって危険です。
カビ対策を考えるとあまり温度を上げずに湿度も低めが良いこととなります。
インフルエンザとカビの両方を考えると、
湿度 50% 温度 20℃をキープすることが一つの理想的な数値となります。



～冬の寝室の温度は 16～19 度が理想～

温かい居間で過ごした後に寒い寝室に入ると、交感神経が刺激されて目が覚めてしまい、
寝つきが悪くなります。室温が3度まで下がっても布団や毛布を使うことによって、
よく眠れるとされています。
ただし、室温が低いと、呼吸によって肺が冷やされて体温が下がりすぎ、
睡眠の質が悪くなります。
そのため、気持ちよく眠れる室温は、16～19度の範囲といわれています。
室温よりも睡眠に関係するのが、寝床の中の温度。人が布団に入ると寝床の温度は急上昇し、
そのあと安定します。
気持ちよく眠っているときは、ほぼ 32～34℃に保たれています。
寝床の中が暑くなると、寝返りをうって寝床の中の空気を入れ替えて、温度を下げています。
冬に布団が冷えていると、人が寝床に入ってもなかなか温度が上がらず
寝つきが悪くなります。
そんな時はあらかじめ、電気毛布や湯たんぽで寝床を温めておきます。
ただし、電気毛布をつけたまま寝ると、睡眠中の自然な体温変化が妨げられるので、
眠る時にはスイッチを切りましょう。

～清潔な濡れタオルは簡易気化式加湿器～

加湿器には超音波式以外に蒸気を出すもの、自然の蒸発を利用する気化式があります。
室内で濡れタオルを干すのは簡易気化式加湿器を使っているのと同じこととなります。
濡れタオルは手を拭いたタオルではなく専用のものを使う事をお薦めします。
洗濯機で脱水した直後の菌の付着が少ないタオルを使いましょう。
数秒では手に付着した菌は落ちませんので少なくとも 10 秒以上
手を洗ってから濡れタオルを作ってください。
湿度が 50%に届かない場合は大きなタオルを使いましょう。



フリースペース 「患者さんにインタビュー」

第4回目となる、患者さん情報満載のフリースペース♡
患者さんの特技・趣味などをお伝えするコーナーです。



<磯釣り>

笠戸島 中潮 石鯛 35Cm 1枚(エサ)バフンウニ
上関 小潮 石鯛 47Cm 1枚(エサ)バフンウニ

<船釣り>

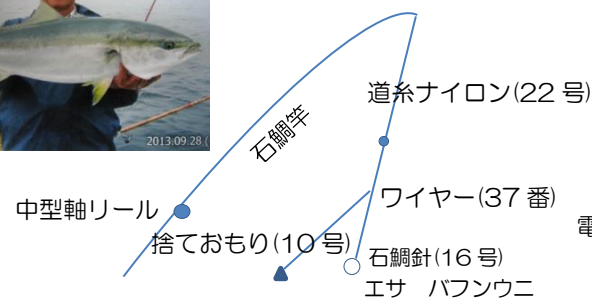
上関 若潮 平目 60Cm 1枚(エサ)小鰯
鰯 25～35Cm 30匹 (エサ)地アミ



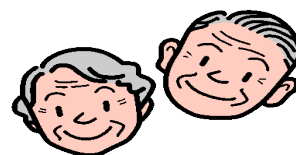
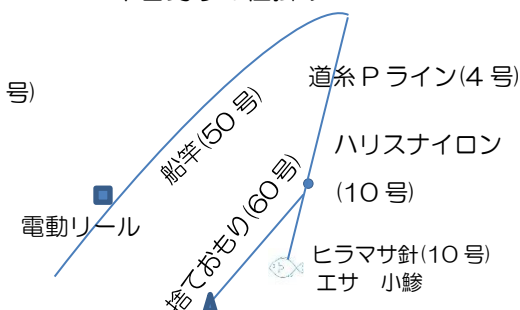
私の釣りは、一般向きではありませんが、笠戸島・上関の磯釣りが
多く、祝島などの船釣りや、たまには波戸釣りもします
また、遠くは屋久島・男女群島・五島列島などにも
年に何回か行きます！！



石鯛釣りの仕掛け



平目釣りの仕掛け



Happy people live longer!

ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を教えてください。

Q：日頃から気を付けていることは？

A：週2回のデイサービスでリハビリ

体操をしています。体を動かすことは大切な事です。

Q：好きな食べ物はなんですか？

A：嫌いな食べ物はない！！

なんでも食べます♡

Q：日頃の楽しみ・趣味は？

A：野球観戦 相撲を見る事

阪神ファン♡

スポーツ観戦は盛り上がりますよ

周南地区の会長をされている

息子さんも阪神ファン♡

共通の話で盛り上がりそうですね。

これからも、体調には気を付けて
ごきげんに長生きしましょう♡

86歳 松本 キクヨさん ♀