

対策レシピ ～糖尿病編～



レンコンのちりめんガーリック

1人分 86kcal

食塩相当量 0.50g

かえりちりめん	20g
れんこん(細め)	80g
万能ねぎ	20g
にんにく(みじん切り)	小さじ1.5
ゴマ油	小さじ1
水	小さじ2 小さじ
醤油	2/3

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 かえりちりめんは水でサッと洗い、水けをきる。れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらして水けをきる。万能ねぎは小口切りにする。水・醤油を混ぜ合わせる。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンにごま油、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら万能ねぎ、かえりちりめんを加えて炒める
- ③ ②にれんこんを入れて八分通り火が通るまで炒め、混ぜ合わせた水・醤油を加えて炒め合わせると出来上がり！！

スタッフのひとりごと

初めまして、新人ナースの西です！
今、私が頑張っているのは…
皆さんのお役に立てるナースになること！
そして、毎日の早起きです！
寒い朝、早起きすることで、色々な
辛い事も乗り越えられる自信がつき
自分に勝つ気が打
ちあがり目標に向けて
頑張ります！



院長からのひとこと

胃腸炎は相変わらず流行っています。
インフルエンザも全国的に流行して
きました。人混みには必要以上に出ない
ように、また今月号の特集にも記載がある
予防法を徹底しましょう。
すぐに花粉症のシーズンもやってきます。
早めの予防内服しておけば、それほど
ひどくならず過ごせるかも知れません。



PM2.5の情報もチェックしておきましょう！

花粉症治療はお早めに

花粉症予防の為に花粉の飛びはじめる2週間前から薬を飲み始めることで、
症状を軽くすることが出来ます。

詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



くだまつ美里
ハートクリニック

はーと♡通信

第11号

2014年2月1日



今月のトピックス

♡ 嘔吐・下痢について
～正しい予防法～

- ♡ 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 ～糖尿病編～
- ♡ スタッフのひとりごと
- ♡ 院長からひとこと

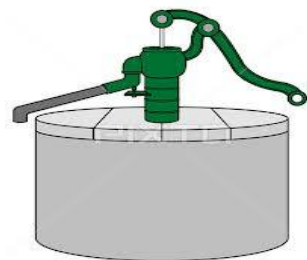


<2月の休診日>

日曜日、11日(建国記念の日)、13日(第2木曜日)

嘔吐・下痢について

秋から冬に流行するものは、主にロタウィルス・ノロウィルスによるものが多いです。ロタウィルスは、主に乳幼児から小児が罹患します。ノロウィルスは成人もかかります。どちらも、症状は嘔吐・下痢・発熱です。感染原因は、ほとんどは便からの経口といわれています。



食品取扱者（感染者）を介して汚染した食品を食べた場合

汚染した二枚貝を生あるいは十分に加熱処理しないで食べた場合

汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

ロタウィルス・ノロウィルスによる嘔吐・下痢症は、自然に治りますが、脱水症を防ぐため、経口または点滴による補液治療が行われます。下痢止めは、病気の回復を遅らせることがあるため、一般的に使用しません。そして、嘔吐・下痢をしているときは、無理に食事をとる必要はありませんが、脱水症状に気をつけて、イオン飲料や湯冷ましなどの水分をとるようにして下さい。症状がおさまってきたら、おかゆやうどんなどの炭水化物の消化の良いものを食べるようにし、徐々に普通の食事にしていきましょう。

♥予防するには♥



- ♡日頃から調理前、食事前やトイレの後にしっかり 30 秒以上手洗いを！
- ♡おむつの処理、汚染された衣類の次亜塩素酸（0.05～0.1%）による消毒
- ♡加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱
- ♡嘔吐・下痢症患者の便や吐物の処理は、マスクと手袋を着用、ペーパータオルに次亜塩素酸ナトリウムで拭き取り、廃棄する
- ♡できる限りマスクを着用する

“いい運動”をプラスしよう！

今月は“いい運動”をプラスしよう！！ということで上手に暮らしに取り入れる事の出来る運動を紹介します♡

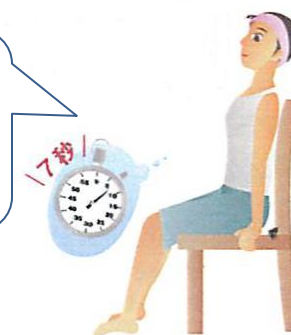
<筋トレ効果>

筋肉や骨を十分に強くするために筋トレが必要です。筋トレを行えば、基礎代謝も上がり、脂肪が溜まりにくくなります。

<筋トレは 1 回 7 秒で OK!!>

筋トレといえば、すごくきついイメージがあるかもしれませんが、引き締めたい筋肉に短時間、全力で負荷をかけ続けることによって、しっかりと“力”がついてきます。とくにお勧めなのが、“7 秒筋トレ(アイソメトリックス)”これは関節を動かさないため安全性が高く、わずか 7 秒間全力で力を入れるだけで、引き締まった筋肉をつくる事が出来ます！

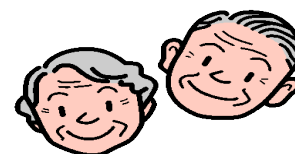
① いすに座ったまま座面を両脇から手でつかむ



② 上に引き上げようとしながら多少反り身になって 7 秒キープ

ひっぱる！

※腰に不安を抱える人は無理せずに！！



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；毎日行っていることはありますか？

A；散歩

気分転換にもなるし良い習慣ですね。

Q；食生活で気を付けていることは？

A；野菜を多めに食べる

よく噛んで食べる(50 回/一口)

Q；起床・就寝時間を教えてください！

A；起床 7：20 就寝 20：30

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♡

今までこの記事にご協力して頂いた方に

共通するのが、早寝・早起きなんですよ！！

85 歳 田中 元輔さん ♂