

## ★カルシウムたっぷり！減塩ちらし寿司★

### <作り方>

- ① ツナ缶・じゃこを、ツナ缶の油で炒める。
- ② みりん・砂糖を入れて、水分がなくなるまでよく炒める。
- ③ 汁気がなくなったら、醤油・生姜のしぼり汁を入れて火を止める。
- ④ お茶碗 3～4 杯のご飯に混ぜ合わせる。
- ⑤ 錦糸卵を作り、具材と合わせたご飯の上に盛る。
- ⑥ 海苔を、もみ海苔にしてふり、出来上がり。

### <アレンジ>

→人参・さやいんげん等を千切りにし、一つまみの砂糖を加えてレンジでチン！錦糸卵の上に乗せてもよし！

### <材料 3～4 人分>

- ・ツナ缶 1 缶・じゃこ 100g前後 ・卵 2 個
- ・生姜少々 ・みりん大さじ 2 ・砂糖大さじ 2
- ・醤油大さじ 2 ・海苔少々



### 院長の ひとこと



### スタッフの ひとこと



中国発の”新型コロナウイルス感染症（COVID-19）”が国内でも発生し、増加傾向にあることが心配です。集団発生や感染経路の不明な患者報告などあり、具体的な対処法が見えないのが、さらに不安感を強くします。

基本的な対策は、インフルエンザ対策と同様の咳エチケットや手洗いの取行になります。アルコール消毒も有効ですが、マスクや衛生用品が手に入りにくい状況になりつつあり、困ります。国やメーカーも早急に何とかしてほしいものです。

新型コロナウイルス感染をめぐる状況は日々刻々変化していますので、常に情報収集を怠らず、一人ひとりが予防の意識を高くすることが重要です。

当院でも、患者さんの手指がよく触れる部分、飛沫が飛びやすい箇所、部屋の換気などすでに院内対策に取り組んでいます。感染が疑われる方は「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。最寄りでは、周南健康福祉センター（0834-33-6423）に相談窓口があります。受付時間は9：00～17：00。土日・祝日は県健康増進課で対応しています。はやく終息することを願っています。お気をつけて！

ついこの間年を越したような気がします  
がもう 1 ヶ月経ってしまったことに驚き  
が隠せません(・\_・;)

例年と比べて暖かいので冬でも過ごしや  
すい日が続いていますね！

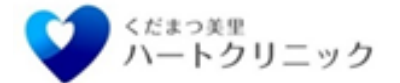
しかし風邪を引き受診される方も多いの  
で皆様も気をつけていきましょう。

私事では先月アイドルのライブに行きま  
した！ステージ上でキラキラ歌い踊る彼  
らから、たくさんのパワーをもらいまし  
た！(^\_^)

人から人に伝わるパワーの大きさはすご  
いですね…。私自身も誰かの活力になれる  
よう努力します(^o^)

編集 (M.T Y.K)

# はーと♡通信 3



第9号 2020年2月15日

## <今月のトピックス>

- ・しっかり予防！冬季のヒートショック
- ・～この時期気をつけたい！花粉症について～
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・レシピ～カルシウムたっぷり！減塩ちらし寿司～
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## しっかり予防！冬季のヒートショック

今年は暖冬ですが、朝晩は冷え込む日もありますよね。そんな時期に気をつけたいのがヒートショックです。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害です。入浴時に起きやすいことで有名です。

### <入浴時のヒートショックを防ぐためにできること>

- ①入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に、シャワーや掛け湯で体を温める
- ③入浴前後には、コップ1杯の水分補給をする
- ④入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- ⑤湯船の温度はぬるめとし、長湯を避ける

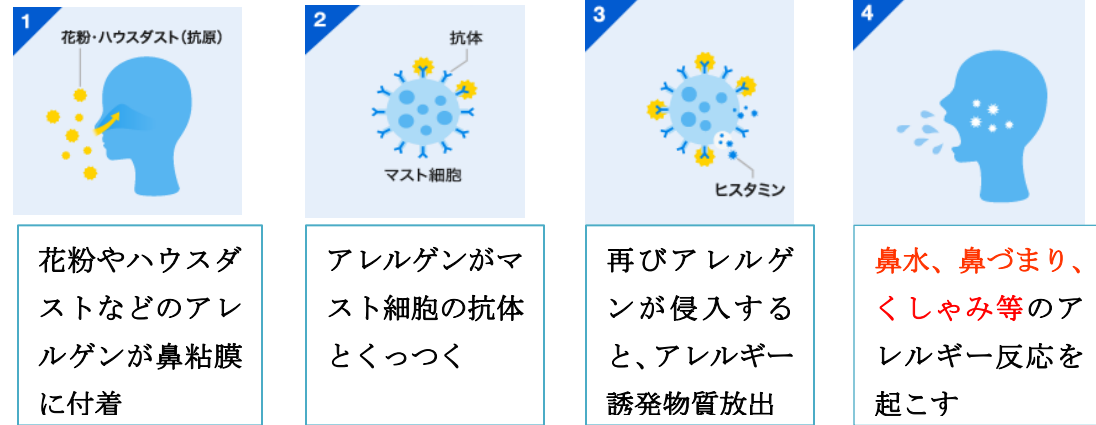


3月の休診日 日曜日 20日(金) 21日(土)

## ～この時期、気をつけたい！花粉症について～

私たちがよく耳にする花粉症…。そもそも花粉症とは一体何なのか、同対処すれば良いのかを学んでいきましょう。

### <花粉症のメカニズム>



### <今日からできる花粉症対策>

<b>食生活</b>	規則正しい食生活が重要 →お茶や野菜など、 <b>栄養バランスの良い食事</b> を心がける。 <b>オメガ3系</b> の油をしっかり摂取する。
<b>習慣</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●帰宅後● 玄関前で服に付いた花粉を払い落とす・<b>うがいや洗顔で、花粉を洗い流す</b>と効果的。</li> <li>●室内● <b>ドアやサッシをしっかりと閉めて</b>外からの花粉の侵入を防ぐ。</li> <li>●服装● <b>凹凸の無い素材の服</b>にする。</li> <li>●寝具● 花粉シーズンは外でなるべく干さない。干す場合は、<b>花粉の飛散量の少ない午前中</b>。 よくはたいて干した後、1㎡当り1分間程度念入りに<b>掃除機をかける</b>。</li> </ul>

マスクなどを活用しながら、花粉症状を抑えていきたいですね！

## 健診もうすぐ終了！！

もう受けられましたか？

**特定健診・肺がん・前立腺がん・大腸がん検診**

**2月末で健診が終了します。**

当院では、**肺がん検診は2月20日までとなります。**

受けられる方は早めのご受診をお願いします。

**※75歳以上の方の特定健診は3月末までとなります。**

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聞かせて下さい●

Q：毎日欠かさずに行っていることはありますか？  
A：軽い体操（足上げ・かかとおとし・机で腕立て）  
1日おきに30～60分散歩（1週間で4万歩目標）

Q：好きな物は何ですか？  
A：お酒。焼酎を1日100cc 1合分  
料理！食べたいものは自分で作ってみる

Q：今の一番の楽しみは何ですか？  
A：本を読む

Q：元気の秘訣は？  
A：長生きしたいなーと健康番組を見る

今年も元気に  
過ごしましょう！



S・Yさん 82歳