



げんきだよ



平成29年

綾部市駅前通り1番

☎43-1133

在宅ケアステーションげんき

梅雨の時季となっていますが、思ったほど雨が降らず暑い日が続いています。

今年はどうしたのかな・・・？ なんとなく身体がだるくなるしんどい季節がやってきました。夏バテせず日々みんなで元気に過ごせますようにと願っています。また、季節がら熱中症や食中毒には十分注意しましょう～

熱中症を防ぎましょう ～高齢者は脱水状態になりやすい～

- ① 体内の水分が不足しがちです。
- ② 暑さや、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ 体に熱がこもりやすく、体温の調整機能が低下します。

● 予防はできていますか？ チェックしてみましょう！

- こまめに水分補給をしている（飲み水は1日 1.00 目標）
- エアコン・扇風機を上手に使用している（室温 28℃以下 目安）
- 暑い時は無理をしない
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい服装をして、外出時には帽子をかぶっている
- 緊急時、困ったときの連絡先や対応を確認している

● こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽度 → めまい・立ちくらみ・筋肉痛・腕の皮膚を持ち上げ、離れた時にシワができたままの状態

中度 → 頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感

重度 → 意識が無い・けいれん・高い体温・返答がおかしい・歩けない

脱水状態の時は、スポーツドリンク・経口補水液・お茶などの水分を多めに取りましょう～



食中毒を予防しましょう

～予防のポイント～

- (1) 買い物（賞味、消費期限を守ろう）
- (2) 家庭での保存（すぐに冷蔵庫に保存し詰めすぎない）
- (3) 下準備（しっかり中まで加熱する）
- (4) 調理

調理前に石けんで手洗いをする
 生の魚肉を切ったまな板は、熱湯をかけて殺菌する
 調理後の食物は放置せずに時間がたつと捨てましょう



・・・食中毒かなと思ったら・・・

- ☆ おう吐や下痢の症状は、悪い原因物質を取り除こうとする体を守る反応です。
- ☆ 早めに医師の診断を受けましょう。

原水禁世界大会代表派遣及び震災災害復興支援

昨年に引き続き、今年も代表を送るためにバザーを開催します。毎年ご協力いただき、ありがとうございます。収益金は大切にに使わせて頂きます。

～バザーのお願い～

日時：7月25日（火）～28日（金）

午前9時～18時

※ 27日（木）と28日（金）は12時までです。

場所：あやべ協立診療所

主催：綾部健康友の会

※ 新鮮野菜市も同時開催されます！

※ バザー当日はどなたでも、
気軽にお越し下さい。



バザーの品物をご提供お願いします。
(ただし、生き物と古着は困難です)
ご協力頂ける場合は、7/20（木）までに、
あやべ協立診療所内友の会宛
(TEL 42-3684) に届けて下さい。

＜職員紹介＞



嵯峨根 多恵子

今は、舞鶴市から通っていますが、綾部で生まれ育ちました。
以前は、協立病院で病棟看護師として働いていましたが、育休から復帰し、訪問看護でお世話になる事になりました。知識も常識もまだまだ足りない事ばかりです。

綾部で育ててもらった恩返しが出来ないかと考えていました。綾部に住むことは、綾部を守る重要な事だと思います。綾部を守っておられる皆様に少しでも看護師という形でお手伝い出来たら・・・と思っています。宜しくお願いします。

エンジョイクッキング



新じゃがの 鶏とほろあん

○ 材料（二人分）

・新じゃが	250g	・ネギ	1本
・鶏ひき肉	100g	・カイワレ菜	1/2パック
・しょうがのうす切り	2～3枚		
・サラダ油	大さじ1		
・片栗粉	大さじ1	○煮汁	
		だし汁	100cc
		醤油	大さじ1/2
		塩	小さじ1/3

作り方

- ① 新じゃがはよく洗って、一口大に切り湯がく。(レンジでチンでもよい)
- ② 生姜とネギはみじん切り。カイワレ菜は、根元を落とし半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、生姜・ネギを加えて炒める。香が立ってきたら鶏ひき肉をほぐしながら2分くらい炒める。
- ④ 肉がポロポロの状態になったら、煮汁の材料を加える。煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみがついたら、新じゃがとカイワレ菜を加える。弱火で1～2分煮て、火を止める。(カイワレ菜は、少し残しておいて、でき上がりにかけてもよい。)

一人分 254kcal
塩分 1.1g