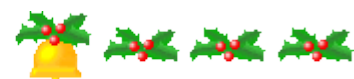




2病棟 クリスマス会



12月24日(火)2病棟にてクリスマス会を行いました。職員によるハンドベルの演奏、サンタさんからのXmasプレゼントやデザートに患者様もとっても喜んでおられ楽しいクリスマス会となりました♪



ぶっつけ本番でした(^_^)



アイスクリームを3杯
おかわりの患者様も(^^)



サンタさんの登場と
Xmasプレゼントに
とても喜ばれていました



インフルエンザの予防と治療



新型インフルエンザが世間を騒がせてからもう4年になります。最近では前ほど騒がれなくなりましたが今年もインフルエンザがはやり始めています。かかればつらいもの。ここはしっかり予防しましょう。



睡眠、バランスの良い食事など基本的な体調管理が重要なのは言うまでもありません。人の多いところへの外出は最小限にして、外出中、帰宅後の手洗い、うがいをこまめに行いましょう。

ドアノブやエレベーターのスイッチなどは要注意です。手で触れたときは口や鼻に手を持っていかないことに気をつけましょう。

かかってしまった時の症状は急な高熱、寒気、関節や筋肉の痛み、頭痛、鼻汁、咳などです。病院でウイルスを検査することもできます。

治療にはウイルスの増殖を抑える薬が良く効きます。症状が出始めてから48時間以内に治療を始めることで本来の効果が得られます。

従来からの飲み薬、吸入薬に加えて点滴の治療もできるようになりました。もちろん安静にすることはとても重要です。(☆ Dr. Yamap)

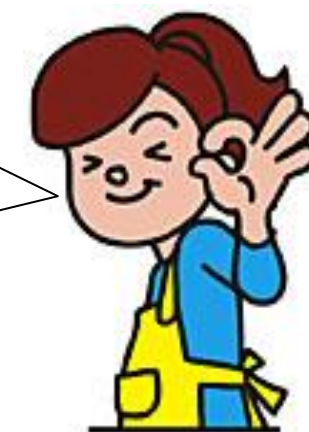
やよたん&かおりんの健康レシピ

新年が明け、寒い日が続いていますね。今回は風邪予防や風邪の初期症状の緩和、体を温める効果のある生姜を使ったレシピを紹介します。『ぽかぽかあったか野菜スープ』です。

【材料(2人前)】

- ・鶏もも肉 60g
- ・たまねぎ 50g (小1/4個程度)
- ・キャベツ 50g (大きい葉 1枚程度)
- ・にんじん 10g ・ねぎ 10g
- ・生姜 15g ・酒 30cc (大さじ2杯)
- ・水 400cc ・だし(素) 6g (小さじ2杯:和風でもコンソメでも可)
- ・しょう油 6cc (小さじ1杯) ・塩 0.3g (ひとつまみ)
- ・サラダ油 15cc (大さじ1杯)

この「ぽかぽかあったか野菜スープ」に、うどんやご飯、春雨などを入れても美味しいですよ!



- ① 鶏もも肉は一口大、たまねぎ・にんじん・ねぎ・生姜は千切り、キャベツは一口大に切る。
- ② サラダ油を鍋に入れ、火にかけ生姜を炒める。その後、たまねぎ・にんじん・ねぎを入れて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら鶏肉を入れ、酒を入れる。鶏肉の表面が白くなったらキャベツを入れ、水とだし(素)を加え、中火で5分煮る。
- ④ しょう油と塩を入れて器に盛り付けて完成です!

『音楽療法』をご存知ですか?

自分を表現するため、人とコミュニケーションをとるために言葉が生まれるずっと以前から存在した音楽、その音楽の力を心身の健康に役立てようとする取り組みが音楽療法です。懐かしい歌が流れると自然に声が出て、あちらこちらと手拍子が始まります。馴染みある歌や音楽は、その方の内面に働きかけ心を動かしてくれるようです。音楽にのって思わず手をつないだり笑ったり、中には踊り出す方もいらっしゃって空間は一体感で満たされていきます。



「楽しかった!」「気持ちスッキリした」「5歳若返った」
会が終わると、いろいろな感想を聞かせてくださいます。楽しみながら健康づくり、そして“人と人をつないでくれる”音楽の力は本当にすごいと思います。

年が明け、冬もこれからが本番です・こんな季節にピッタリの音楽は?
地域の皆さんの所へ「出張音楽療法」も行っています。
どうぞ音楽が聞こえてきたらお立ち寄りください♪

(音楽療法士 小山里恵)