

# 5病棟 節分



2月3日節分の日、外はまだまだ寒い中、5病棟で豆まきが行われました。患者様は、鬼に扮したスタッフ達の突然の訪問に、少しびっくりされながらも、対抗心マンマンで豆を投げられたり、喜びのあまり歓迎の握手を求める方などもおられ、久々に病棟内に笑い声が溢れ、一足早い春の訪れを感じる楽しい一時となりました。



歓迎の握手?



拳を揚げ笑顔で鬼退治



3病棟の鬼さん(中央)も一緒に参戦?

## デイサービスセンター なのはな 植木市見学!

2月21日午後、外出行事として、利用者様6名、職員3名で城山公園で開催中の植木市へ行ってきました。この日はお天気も良く、お昼頃からウキウキと楽しみにされている様子が見られました。到着すると早速、たくさんの植木鉢に興味津々に眺められ、100万円以上する高額な松に、とても驚かれていました。梅の花のコーナーでは『美しかー!』と声上がり、みんなで記念撮影をしました。

お土産にからし蓮根や蓮根チップスを購入される利用者様や、奥様へのお土産にチューリップの植木鉢を購入される男性利用者様もおり、帰りの車内では『今日は良かった～! 楽しかった～!』と喜ばれていました。



## 花粉症

春が近づいて暖かくなりますと、スギ花粉が飛び始めます。花粉症をお持ちの方には辛い季節となります。対策としては、外出時のマスク、帰宅時の花粉の除去となります。病院にかかると、花粉症の症状をやわらげるお薬が処方されます。

まずは飲み薬、鼻水と鼻づまりに効果があります。人によって眠気の副作用が起こることがありますので、眠気と効果をみながらお薬の調整が必要です。次にお薬を鼻に直接さす点鼻薬(てんびやく)、鼻水と鼻づまりによく効くのですが「鼻に薬をいれる」違和感があるためか、なかなか続けられない方が多いようです。最近では液体ではなく粉を吹き付けるタイプもあり、違和感が少なくなっています。漢方薬は、通常の飲み薬に比べ効果が短いため、1日3回きちんと飲むことをお勧めします。

目のかゆみには主に目薬を使用しますが、飲み薬では通常のお薬より漢方薬のほうが目のかゆみに効果があるようです。

耳鼻咽喉科専門医に相談しますと、ネブライザー処置やレーザー治療、花粉症の根本的な治療を受けることができます。飲み薬、点鼻薬で効果が充分でない方は、耳鼻咽喉科を受診してください。



(☆ Dr.Souta☆)

## かおりさんちの健康レシピ

少しずつ寒い冬から暖かな春へ季節が変わってきましたね。今回は菜の花を使った『菜の花とゆで卵のからしマヨネーズ和え』です。菜の花はビタミンCや鉄分などを豊富に含んだ野菜です。今の時期が最盛期で栄養たっぷり!! ぜひお試しください。

### 『菜の花とゆで卵のからしマヨネーズ和え』

- ◇材料
- ・菜の花 1束(150g位)
  - ・卵 1個
  - ・マヨネーズ 大さじ1と1/2杯(20g)
  - ・醤油 小さじ1/2杯(2.5cc)
  - ・からし 小さじ1/3杯(2g) ※お好みの量で

### 【作り方】

- ① 菜の花は茎の太い所と葉の部分に分け5cmに切り、沸騰したお湯で1分ゆがいた後水にさらす。その後水気をしぼる。卵もゆがいてゆで卵にしてから殻をむき、荒くきざむ。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜる
- ③ ボウルに菜の花とゆでたまごをいれて混ぜると完成。

今回は茹でる前に切りましたが、細めの菜の花の場合はゆがいた後に切っても大丈夫ですよ。

