

鬼は～外! 福は～内!

2月3日(土)節分 1病棟(回復期リハビリテーション病棟)では豆まきを行いました。ナース扮する鬼さんに向かって、『鬼は外! 福は内!』の掛け声と共にみんなで豆を投げました。甘納豆の豆があったり、昔懐かしいポーロの豆があったりで、患者さんは甘～い豆にとっても喜ばれました。どうぞ1病棟に福がきますように!そして1日も早く退院できますように!



赤鬼さんがやってきました。さあ、みんなで鬼退治!



豆まきの後はみんなで豆をいただきました!



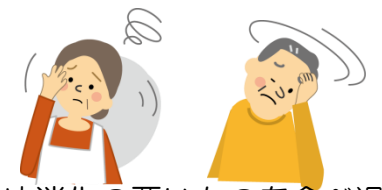
餅つき大会!

昨年12月7日に会富町公民館にて毎年恒例の餅つき大会に、会富自治会・女性部・子供会の皆様と一緒にグループホーム萌も参加させて頂きました。晴天に恵まれ、萌の入居者さまも温かいお餅を丸めたり、出来立てのお餅を美味しく食べられ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

私たちは「地域交流サロン おかって」という、おかって事業の一環として地域の皆様と共に行事活動に参画させて頂いています。これからも地域活動を通して、交流を深め、グループホーム萌のおかって事業の活動をより一層地域の中に浸透させる様に努力したいと思います。



めまい・めまい感について



病院ですみやかに診断されるめまいの原因として、脳卒中を代表とする脳血管障害や高血圧症、貧血があげられます。これらは命に関わる場合があるので、すぐに治療が必要です。また耳の奥にある内耳という器官の不具合で起こるものに、良性発作性頭位めまい症があります。これは約2~3週間かけて自然に良くなることが多いです。

一方でなかなか診断されない、いつまでも続くめまい感という状態があります。ひとつは自律神経の障害によるものです。血圧が高い時低い時だけではなく血圧の調整がうまくいかない場合にめまい感が起きます。立ち上がった時にふらつく、あるいは目の前が真っ暗になるような症状があります。もうひとつは胃腸の動きが悪くなって起こるめまい感があります。舌を鏡で見た時に白い苔のようなものが厚くついていませんか?こういった状態の時に起こるめまい

感、冷たいものや消化の悪いものを食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることで起こります。温かいもの消化の良いものを取り、体の水のめぐりを良くしましょう。

めまいやめまい感が続く場合の対策です。原因となる病気の治療を始めたら、同時に疲労、睡眠不足、ストレスを解消させておきましょう。ただしめまいが怖いからといって、安静にしすぎるのはよくありません。これはめまいに関わる内耳という器官も自律神経も「使わなければ働きが悪くなる」性質があるからです。体を起こして少しずつ動いていきましょう。可能なら外出や軽い運動をした方が早く良くなります。同じ姿勢を取り続けないように、寝ていても右にゴロンとして30秒、左にゴロンとして30秒、体を起こして30秒たったらまた寝て。座っている状態でも、首を傾けたり回したりして同じ姿勢を続けないようにしましょう。

(☆ Dr.Souta☆)

かおりんの健康レシピ

少しずつではありますが春の訪れを感じさせる日が増えてきました。今回のメニューは短時間で簡単に出来るレシピを紹介します。『人参のひらひらソテー』です。皮むき器で薄くむくことにより短時間で火が通り、あっという間に完成します。

人参は生でも食べられますが、油を使う事でビタミンAの吸収率がアップします。ビタミンAが体内で活躍する為にはたんぱく質が必要なので、今回はたんぱく源でもある卵と合わせてみました。

『人参のひらひらソテー』

【材料】2人分

- ・人参 1本(100g)
- ・卵 1個
- ・ごま油 小さじ2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・料理酒 大さじ1杯
- ・薄口しょうゆ 小さじ2杯

【作り方】

- ①人参は皮むき器で皮をむく様に薄くむきます
- ②卵はボールに入れて混ぜておきます。
- ③ごま油外の調味料を混ぜておきます。
- ③フライパンにごま油をひき、人参を入れて軽く炒めた後調味料を入れ、その後卵を入れます。
- ④卵に火が通ったら完成です。

今回は皮むき器を使用しましたが、包丁で千切りにした人参でもおいしくできますよ。

