

ちょこっとレシピ

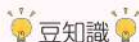
台湾家庭料理

🍅 トマトと卵の炒め物 🍳



【材料】 ・長ネギ (1本) ・豆腐・絹 (1/2丁) ・トマト (大2) ・卵 (2ケ)
・みつば (適量) ・調味料 (塩、こしょう、うま味調味料を適量)

【作り方】 ①輪切りにした長ネギに調味料を振り、香りが出るまでよく炒める。
②トマトと豆腐を入れ豆腐が温まったら
③溶き卵を回し入れ、半熟くらいに固まれば出来上がり。
④飾りにみつばをのせて召し上がれ♥



豆知識
・味のポイントは、長ネギを良〜く炒めネギの香りを十分に
出す事です。長ネギの香りで、少ない調味料でも味が決まります。
・ごはんにかけて丼ものにしてもよし、冷めても美味しく食べられる、
台湾の家庭料理です。

ヘルパーステーションいぶき 川原芳恵 (訪問介護員)

🍡 節分の食べ物いろいろ 🍡

2/3は節分。豆や恵方巻を食すのは一般的ですが、意外と知られていない
節分フードが各地にある様です。



- ・福茶…平安時代の僧が彫った観音様に供えたお茶を、疫病の人々に飲ませた
ところ飲んだ人々が救われた事から。
- ・くじら…大きな物を食べ、心を広く、志を大きくなどの願いが込められている
- ・コンニャク…節目の日に体内を綺麗にする。
- ・節分汁…けんちん汁に茹でた大豆を入れたもの (別名鬼除け汁)

その他、ナマコの酢の物、いわしの頭を飾るなどなどいろいろありますね。
節分は縁起の良い食べ物で福を呼び込みましょう。

ヘルパーステーションいぶき 樋口正子 (介護福祉士)

編集後記

今年も花粉の飛散情報が聞こえてくるようになり、花粉症の方には
辛い季節です。窓を開けるのもためらいがちですが、閉め切ったままで
いるとダニやハウスダスト、カビの繁殖にも繋がってしまいます。
レースのカーテンを閉めたまま窓を少し開けると換気をしつつ花粉の進入を軽減で
きるそうです。



生協10の基本ケアにも「①換気をする」というのが
あります。工夫しつつ、この時期を上手く過ごしたいですね。



訪問看護ステーション虹 事務 新藤美幸



換気をする
換気手動には換気が大抵、新鮮な空
気を取り入れ、有害な空気を排出、
湿度を下げます。

きょうどうだより

医療生協さいたま ケアセンターきょうどう
川口市木曾呂 1347番地
TEL 048-296-4973



2024年 2月号



ヘルパーステーションいぶきとの連携

今年度、訪問看護ステーション虹のリハビリ職員はヘルパーステーション
いぶきとの連携を目的に学習会の開催と利用者の同行訪問を実施しました。
学習会では7月、10月、12月に、起居移乗動作の介助方法、車いす上のポジ
ショニングと食事動作の学習会を開催しました。ポジショニングの学習会で
は背中を丸めた姿勢や体を傾けた姿勢、頭を前に突き出した姿勢を取り飲食
をすると、むせやすくなる事をスタッフに体験してもらいました。その後
クッションやバスタオルを利用して姿勢を修正していくと飲み込みやす
くなります。食事の際はよい姿勢を意識しましょう。



訪問介護の「定期巡回随時対応訪問介護看護サービス」では、1日に何度
も車いすやベッドへの移乗介助や立ち上がり介助を行うため利用者様の下肢
筋力を低下させず、安全に介助できるよう、動画や写真を利用しスタッフ間
で共有をしました。動画や写真を用いることで繰り返し確認ができ、ケアの
方法を統一することが出来ました。今後は医療生協さいたま10の基本ケア
にもあるよう、「床に足をつけて座る」「お辞儀体操」「三角移乗」の技術
を獲得し、利用者様の心身機能の維持・向上が図れるようスタッフ一同頑
張っていきたいと思います。

訪問看護ステーション虹 理学療法士 静岡大輔

生協10の基本ケア — 目標を掲げて —

Aさんは50年前から病院へ行かず、1年前から息切れがあり外出しなくなりました。肺の病気で入院。退院直後はベッドに寝たきり、食事はベッド上で奥さんが介助で数口程度。体重、体力ともに低下していました。訪問リハビリにより、離床を促すことを目的にお部屋の配置を変え座って過ごせる環境を整えました。現在食事は奥さんとお顔を合わせて座って食べられるようになり、食事量も増え、1食1合のお粥を食べることも。次の目標は近所のお店へひ孫のおもちゃを買いにいけるよう、毎日奥様と自主トレで歩行練習をしています。

生協10の基本ケア

- ②「床に足を付けて座る」
- ⑥「座って会話をする」

次の目標は

- ⑦「町内へ外出する」



訪問看護ステーション虹 三浦美紗(看護師) 鳥越文(理学療法士)

災害と備蓄

2024年1月1日、能登半島地震が発生しました。いざ、巨大地震が発生したときに必要になるのが水や食料等の災害に備えた備蓄品です。できるだけ普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておくことで、自分や家族への影響を最小限にすることができます。普段から備えをしておくことで、いざというときの安心感が違います。災害に必要な備えを進めていこうようにしましょう。

ケアセンターきょうどう 所長 平泉晃子

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。そして**カセットコンロとカセットボンベ。**お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます。**平時から少なくとも2週間分を備蓄**することが推奨されます。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用すると、3リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベの準備も忘れずに。1人/1週間分:ボンベ6本程度



主食

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

エネルギーの確保



主菜・副菜

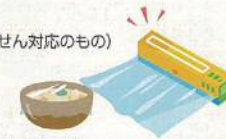
缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充



あると便利な備品

- 食品用ポリ袋 (耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー



- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー(ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン



参考資料：農林水産省