



兼頭寿子さん（下中小野）

かぼちゃの洋風煮

食欲の衰える季節になりました。こんな時こそビタミンやカルシウムを上手に摂るよう心掛けましょう。

<材料>（4人分）

- かぼちゃ 500g
- 玉ねぎ 1個
- サラダ油 大さじ 1
- 固形スープの素 1個
- 牛乳 2カップ
- チーズ「ピザ用」 100g
- 塩 小さじ1/4強
- こしょう 少量



<作り方>

- ①かぼちゃは種の部分を除き、5cm角位に切り、玉ねぎはせん切りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加えて炒め合わせます。
- ③固形スープの素と水2カップを加え、煮立ったら弱火で15分くらい煮ます。かぼちゃが柔らかくなったら牛乳を加え、再び煮立ったら弱火にして、塩・こしょうで味を調えます。
- ④器に盛り、すぐチーズを加えてかき混ぜ、チーズが溶けたところを食ます。

保健婦だより



食中毒にご用心！

梅雨で湿気が強い時期になり、食中毒が気になります。冷蔵庫を上手に使って、食中毒を防ぎましょう。

【冷蔵庫の上手な使い方】

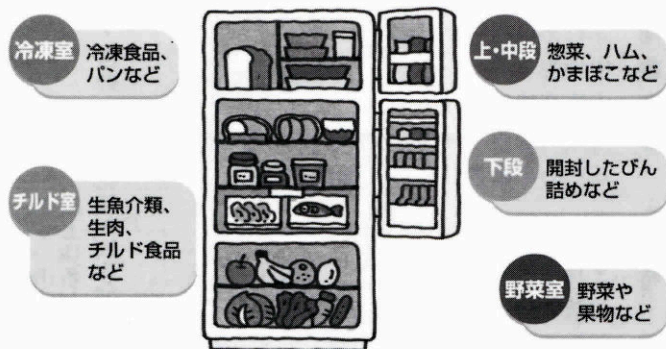
- 食品は容器にいれたり、ラップでくるんだりして、他の食品と触れないようにする。とくに生魚や肉類は、しみ出した水分や血液が、他の食品につかないようにする。
- 温かい食品は、冷ましてから入れる。
- 一度解凍したものは、再び保存しない。
- 食材と調理済みのものとは、庫内で別に入れる。

多くの細菌の増殖は、10℃ぐらいで遅くなり、-15℃ぐらいで停止します。ただし、死滅するわけではないので、注意が必要です。

冷蔵庫を頻繁に開け閉めすると、庫内の温度が上がり、細菌の増殖につながります。15秒間扉を開けると、庫内の温度は5～9℃上昇します。食品の取り出しは、スムーズにしましょう。また、庫内に食品を詰め込みすぎると、冷気が行き渡らなくなります。7割程度を目安とし、冷気の行き渡りをよくしましょう。

この時期は、とくに新鮮な素材を選び、すぐに冷蔵庫に入れ、なるべく早く食べきるようにしましょう。

◎適した場所に、上手にしまいましょう



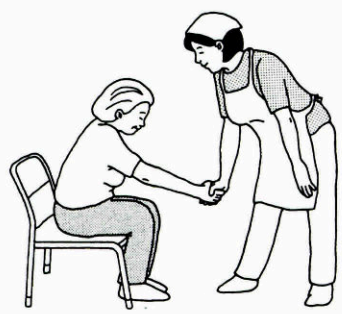
在宅介護支援センター日誌より



立ち上がり

立ち上がりの介助

斜め下に手を引き下げる



立ち上がり動作の頭の動きを分析してみよう。まず始めは下に向かいます。そして頭の中心部が足より前に出るとお尻がイスのシートから浮き上がります。これが自然な立ち上がりです。でも、介護する時はなぜか、真つすぐ斜め上に引き上げる方が多いのです。これでは、重たいお尻や頭が支点となる足よりも後ろになってしまいます。荷物が片一方に寄った状態と同じですから、介護負担が大きいわけです。

では、介護する方の負担を軽くするにはどうしたら良いでしょうか。

- ①前屈みになる（頭の中心が足より前にある）。
- ②足を引く
- ③イスの高さ、ベッドの高さを調整する（40cm程度）です。

主人公は、立とうとしているお年寄り本人です。3つのポイントを再チェックしながら、お手伝いするのが介護です。