



辻野憲子さん (市)

きのこ類は低エネルギーのうえ、食物繊維、ミネラル、ビタミン類を多く含む健康食品です。香りや歯ごたえもよく、網焼き、鍋物、汁の実などに。また、油と相性がよいのでバター炒めやソテー、天ぷらも美味しいですよ。

きのこのガーリックソテー

<材料> 4人分

- しめじ、しいたけ、マッシュルームなど合わせて 300g
- レモン汁 1/2個分
- にんにくのみじん切り 1かけ分
- オリーブ油 大さじ4
- 塩・こしょう・パセリのみじん切り 各適量

<作り方>

- ①きのこ類は石づきを取ります。しめじは2〜3本ずつに分け、しいたけは縦に4〜5つに、マッシュルームは縦に3〜4つに切って、レモン汁をかけておきます。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を加えて強火で炒めます。にんにくを加えてさらに炒め、焼き色がついたら塩・こしょうで味をととのえ、パセリをふります。

立ち上がり動作の正しい介助姿勢。おへそが離れているのがポイント

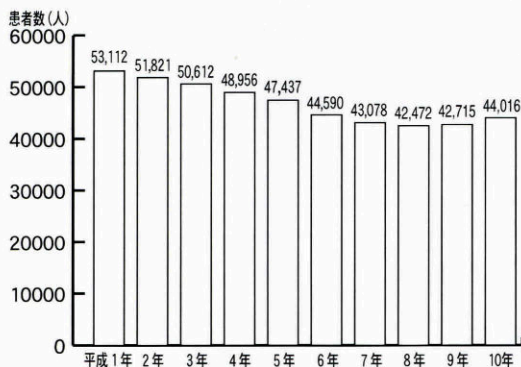


保健婦だより

あなどれない結核

1年に1回は胸部写真を撮りましょう

平成9年・10年とついに増加した結核



左のグラフは、ここ数年間に全国で結核に罹った人の数です。結核は昔の病気ではなく、グラフからも分かるように、平成9年からは減りつつあった患者数が増えており、注意が必要な病気です。

発病の特徴で多いのは、青壮年期に結核菌に感染しても症状の出なかった人が、高齢になった時、ずっともっていた結核菌によって発病するなどです。また乳幼児や青少年の中で結核菌に免疫をもっていない人が増えており、一旦、一人が感染すると、学校などで集団感染をおこすというわけです。働きざかりの青壮年期に普段から体をいたわらず、規則正しい生活を無視すると、抵抗力の落ちた高年期に発病の可能性が高くなります。

結核の初期症状は、咳、痰、胸痛、微熱、倦怠感などで、風邪の症状と似ているために見落としがちです。このような症状が2週間以上続く場合は、結核も疑い、早めに受診しましょう。今月の17日に、町内を巡回し、肺ガン・結核検診を行います。今年度まだ受けておられない18歳以上の方は、是非受診下さり、自分の健康を確かめましょう。

在宅介護支援センター日誌より



立ち上がり介助

老人は前に何もないと恐くて何かをつかんでひっぱろうとします。そのため、前でちゃんと支えてあげる必要があります。老人に前屈みになってもらったら、介護者は、(頭の中心が前になる前屈みの姿勢を崩さないようにしたまま、下に入り込みます。)介護者は、腰に負担をかけないように膝を曲げてください。

次に両手を首に回してもらって、介護者も手を回して老人の腰ベルトを持ちます。この時、おへそは離れています。肩と足だけついていきます。お尻が浮く瞬間だけちょっと引いてあげてあとはいっしょに立ち上がってください。