



香月愛子さん(久原)

新世紀あけまして
おめでとうございます

三が日も過ぎてお正月料理にも飽きてきたところに、手軽にできるあったか料理です。

豆腐とブロッコリーのグラタン

<材 料> 4人分

ベーコン 12枚 豆腐 2丁
ブロッコリー 1株 マヨネーズ 適量
溶けるチーズ 適量

<作 り 方>

- ①ベーコンは5mm大に切ります。
- ②豆腐は2cm厚さに切り、適当な大きさに切ります。(グラタン皿に並べやすい大きさ)
- ③ブロッコリーは房に分けてゆでます。
- ④グラタン皿にベーコンを並べ、豆腐をのせます。空いたところをブロッコリーでうめます。
- ⑤上からマヨネーズをたっぷりかけ、チーズを散らします。
- ⑥オーブンに入れ、チーズがおいしそうに溶けたら出来上がりです。

あつあつをフーフー言って食べてください。ホワイトソースを使わないグラタンです。



インフルエンザと風邪を混同してはいませんか。風邪は、特に鼻腔が冒され、鼻水、鼻づまりがよく起こりますが、のどの痛みやせきはそれほど強くなく、発熱のしかたもゆるやかです。ところが、インフルエンザはこれらの症状のうえに、39℃以上の発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、腰痛といった全身の症状が強く現れます。また、気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

このように症状の強く出るインフルエンザで特に注意しなければならないのは、乳幼児や高齢者です。体力や抵抗力が弱い

ため、乳幼児は脳炎や脳症を起こすことがあり、高齢者は肺炎などを起こし、処置が遅れると死に至ることもあります。妊産婦や心臓・呼吸器・肝臓・代謝性の病気をもっている人もい

たなかかると重症になりやすいので、注意が必要です。また風邪は、栄養を摂って安静にしておくと治りますが、インフルエンザの場合は、かかったらすぐに受診し、早めの治療が大切です。予防として、流行前にインフルエンザワクチンを接種することもお勧めします。



在宅介護支援センター日誌より

新年おめでとう
ございます

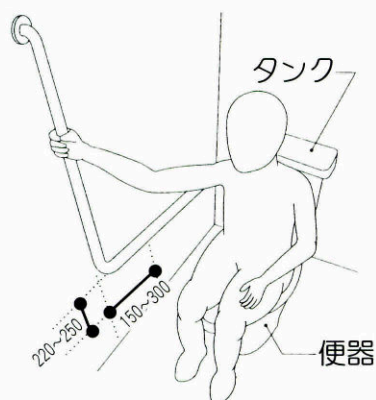
今年は、住宅改修についてご紹介していきたいと思えます。

〈洋式トイレの手すり〉

便器からの立上がり動作は、頭部を前方に出し、おじぎをしたような前かがみ姿勢を取るようになります。そのため、健側の手で握りやすい壁面に縦手すりを付けます。

位置は便器の先端より150～300mm前方、便座より220～250mm上方、長さは800mmが目安です。

また、トイレでは立ち座り動作にL型手すりを取り付けることが多いのですが、この横手すりは、排泄時の座位姿勢保持用として使われます。



縦手摺りを握って
肘が軽く曲がる程度が目安