

# あおば 12月

令和2年  
12月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 『 感染予防について 』

看護師 田崎 二三男



寒さが身に染みてきて、今年も残すところ、あとわずかとなりました。改めて本年を振り返ってみると、新型コロナウイルスのことばかりの様気がします。

新型コロナウイルスの流行によって、今まで行って来た生活を変えなければならなくなりました。なかには、仕事や住居を変えなければならなかった方々もいらっしゃると思います。

さて、皆様もご存じのとおりでしょうが、ここで再度確認していきましょう。皆様の生活で当たり前のようになった方もいれば、まだ慣れない、つい忘れてしまうという方もいらっしゃると思います。新型コロナウイルスの拡大を防ぐには、密閉（換気の悪い密閉空間）、密集（多数の人々が集まる密集場所）、密接（間近で会話や発声をする密接場面）の三密を避けると共に、石鹸を使った手洗いや手指消毒、マスクの着用等が挙げられます。

普段の生活としては、家や職場でこまめに換気を行う、人がたくさん集まったり少人数でも近い距離で集まる場所を避ける、互いに手が届くような距離で会話や発声を行う事を避ける、といった事です。また、空気が乾燥しやすく加湿器を使用して室内の湿度を十分に保ったり、普段からの体調管理も大切です。

これからの季節、インフルエンザウイルスやノロウイルスといった感染症も流行しやすい時期となります。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ為の行動で、これらの感染症も予防できると思われます。皆様も体調を崩さぬよう、新年を迎えたいですね。



### 今月の予定

8日(火)	お誕生会	22日は
	クリスマス会	冬至です。
17日(木)~19(土)	デイケア	入浴日には、
24日(木)	3F 4F	ゆず湯をお楽しみ
25日(金)	5F 6F	いただきます。



### 冬至

一年で太陽が最も南に寄り、北半球では昼が最も短い日です。冬至には、邪気を祓うということで、赤い小豆を使った小豆粥や、なんきん(かぼちゃ)など名前に「ん(運)」が2つつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしが今も続いています。

# 食支援プロジェクト



## 第4回 小分け、作り置きのできる アイデア料理

### 献立のポイント

- ・ 残りやすい食材の有効活用
- ・ はんぺん、豆腐、卵のやわらか食材を活用
- ・ 脂分もとって、カロリーアップ

朝の忙しい時間に、作り置きがあると便利！

### メニュー

エネルギー 447kcal  
たんぱく質 16.9g

- ・ パン粉でフレンチトースト
- ・ 簡単ふんわりオムレツ
- ・ 豆腐タルタルのサラダ
- ・ ハムのムース



保存ができるから助かる！  
プラス一品ほしいときにも便利！  
子供からお年寄りまで食べられるように工夫しました。前回は余ったパン粉を活用しました。

オムレツとハムのムースはサンドウィッチにもOK.

フレンチトーストはおやつにも人気！

### 主な材料

- ・ はんぺん
- ・ カニカマ
- ・ 生クリーム
- ・ パン粉
- ・ 冷凍ブロッコリー
- ・ マヨネーズ
- ・ 豆腐
- ・ 卵
- ・ MCTオイル
- ・ 牛乳
- ・ ハム



講師の石井良昌先生



パンダのおはぎも作りました



講師の清水宏美先生

**介護食**  
やわらかく + つなぎ + あん  
細かく  
・ 卵  
・ 豆腐  
・ 長いも  
・ ご飯

### 作り方

#### カニオムレツ



- ① ポリ袋に入れてつぶす
- ② 卵・カニカマ・MCTオイルを入れる



③よく混ぜる



④ラップで絞る



⑤ゆでる

混ぜる

ゆでる

**MCTオイル**  
(中鎖脂肪酸油)  
●分子が小さいので、消化吸収が早く、すぐにエネルギーになる。

### 参加者の声

- ◇ 「パン粉でフレンチトースト」に目からうろこ。いろいろ難しく考えなくても、楽しく在宅介護ができるようになる意識づけになりました。
- ◇ おはぎをパンダにするやり方は、料理を作る側も、食べる側も楽しめるのがよかったです。
- ◇ 「簡単ふんわりオムレツ」をさっそく自宅で作ってみました。はんぺんに塩味がついているので、味付けしなくてもおいしかったです。

### 6 F 作品



### 4 F 作品



### 3 F 作品

