

# あおば 12月

令和3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



## 感染予防をしながら日常生活を送る With コロナの時代

感染対策委員会委員長 看護科主任 渡邊 尚子

ワクチン接種が進んだ効果からか、デルタ株による全国的な感染急拡大は、急激に収まりをみせています。With コロナの生活が続く中、必要な対策が見えてきて、当初の“得体のしれない不安”というものは薄れてきたように思われます。“コロナ慣れ”といった状況も生まれてきていますが、これからも必要な感染予防行動は続けていきましょう。

- \* 適切なマスクの着用
- \* 手洗い・うがい、アルコール消毒
- \* 必要時のアクリル板等での遮蔽
- \* 接触はショートタイム。距離と換気を大切に。



そんな中で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて外出の自粛による運動不足、食生活の乱れは、糖尿病や高血圧・高脂血症などの生活習慣病を発症・悪化させます。また、生活習慣病は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めると言われています。コロナに負けない体づくりのためにも、この機会に生活習慣を見直しましょう。

### ①生活リズムは崩れていませんか？

1日3食規則正しい食生活や適度に体を動かすことは、生活リズムを整えるのに有効です。また、良質な睡眠は免疫力を高め生活習慣病を予防します。

### ②喫煙は生活習慣病と感染リスクを高めます！

喫煙・受動喫煙は免疫力を低下させます。また、タバコを吸うと何度も口元に手を近づけるので、感染リスクが高まります。

### ③今こそ健康チェック

自分の体調の変化に気づくためにも、普段から自分の健康状態を把握しておくことが大切です。受診をひかえず、健康診断を受け生活習慣を改善しましょう。





### 7 ブロッコリーとチキンのサラダ



【1食分】  
エネルギー15kcal たんぱく質 2.6g

▶作り方

- ① ブロッコリーは電子レンジ（600w）で1分間加熱する。
- ② 鶏のささみ缶とマヨネーズを合わせ、①を入れる。
- ③ 塩・こしょうで味を調整する。

ポイント！

- ★器下の状態により、ブロッコリーとチキンは細かくしたり、ミキサーにかけたりします。
- ★材料を別々にミキサーにかけると、素材の味がわかり、見た目も美しいです。

▶材 料（2食分）

- ・冷凍ブロッコリー …………… 150g
- ・鶏のささみ缶 …………… 半分
- ・マヨネーズ …………… 大さじ 3
- ・塩・こしょう …………… 適量

---

### 8 和風パンプディング



【1食分】  
エネルギー224kcal たんぱく質 8.9g

▶材 料（2食分）

- ・食パン6枚切り …………… 1枚
- ・卵 …………… 1個
- ・LL牛乳\* …………… 100ml
- ・砂糖 …………… 大さじ 1
- ・抹茶 …………… 少々
- ・あずき缶 …………… 大さじ 1

\*一般の牛乳やスキムミルクでも可

▶作り方

- ① 牛乳、卵、砂糖を温める。
- ② 食パンは小さくちぎって①に浸し、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。
- ③ 抹茶をふり、あずきをのせる。

★砂糖を抜いて、ソーセイジ・チーズ・ツナなどを入れると、朝食にもいいです。


▶ポイント！

- スベラカーゼミート（フードケア）
- お肉やわかめの素（味の素）
- ヴィネッタ（kitii キティ）

★肉や魚、根菜類をやわらかくする商品が販売されています。

▶素材をやわらかくする便利な商品

### 今日は何の日 ～冬至～



「冬至」は北半球で1年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。この日を境に、太陽の力が再び甦ってくるという考え方から、運氣も上昇するとされています。

「冬の七草」をご存じですか？「ん」が2つある食べ物です。運をたくさん取り込む「運盛りの野菜」といわれ、冬至にかぼちゃ（なんきん）を食べるようになった由来の1つだそうです。

●冬の七草

なんきん（かぼちゃ） れんこん  
にんじん ぎんなん きんかん かんてん  
うどん（うどん）


レクリエ 2021年11・12月号より抜粋

## 行事紹介～喫茶～

11月12日、16日、17日に各フロアで喫茶が行われました。おいしいケーキとコーヒー、職員の出し物を楽しんでいただきました。敬老のお祝いも行いました。おめでとうございます。



### 今月の予定

14日（火） 誕生会 

21（火）～23日（木）  
ゆず湯

18日（土） デイ クリスマス会

24日（金） 5, 6階 クリスマス会

25日（土） 3, 4階 クリスマス会