

「杜協ふれあい」



ケアマネジャーだより

11月7日は立冬で、冬の始まりとされています。思いのほか暖かかったり、急に寒い日があったりや季節です。暖房や着るものをこまめに調節して、体調を崩さないようにしましょう。

《 11月に頑張っている草花の名前クイズ 》

よく見かける草花の和名です。


- ① 篝火花 冬の鉢花の代表的な存在です。
- ② 蝦蛄葉仙人掌 肉厚の葉っぱの連なりの先に花が咲きます。
- ③ 箒草 この草で覆い尽くされた丘の風景は見事です。
- ④ 三色堇 塩尻でも外で咲いているのを見かけることもあります。

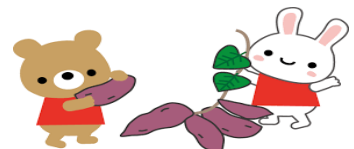


さつまいも餅



《作り方》

- ① さつまいもの皮をむき、輪切りにして5分ほど水にさらす。
 - ② ①を耐熱容器に入れてラップをして、600wのレンジで7分加熱する。
 - ③ さつまいもが柔らかくなったらフォークなどでなめらかになるまでつぶす。
 - ④ ③に片栗粉、砂糖、牛乳を加え、よく混ぜる。
 - ⑤ まとまったら手で、薄く直径5cmくらいに伸ばす。
 - ⑥ 両面に焼き色が付くまで、ゆっくり焼く。
 - ⑦ たれを作る。しょう油、みりん、砂糖をフライパンに入れて、とろみがつくまで中火で加熱する。
 - ⑧ お皿に盛りつけて、たれをかけて出来上がり。
-  はちみつをかけても美味しいです。



《材料》

さつまいも 170g
(小1本くらい)
片栗粉 大さじ2
砂糖 大さじ1
牛乳 大さじ1
バター(サラダ油)
15g

たれの材料
しょう油 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1

秋冬に注意したい感染症について

インフルエンザ

・インフルエンザはどうして冬に多いの？

インフルエンザウイルスは低温で乾燥した空間では比較的長時間にわたって生存し、感染力を保持しやすいと考えられています。

また、気温が下がると人間の鼻やのどの粘膜の働きが弱くなります。ウイルスに対する抵抗力が下がってしまうことで体内への侵入を許してしまいます。

さらに、湿度があるとウイルスは水分と共に地面に落ちますが、乾燥していると咳やくしゃみで飛び散ったウイルスがフワフワと長時間空気中を漂っています。

漂っているウイルスを抵抗力の下がってしまった人が吸い込むことによって感染してしまうのです。



・予防のポイント

1. マスクを着用する…ウイルスを吸い込まないようにしましょう。
2. 人ごみを避ける…ウイルスの多そうな場所を避けましょう。
3. 手洗いをする…いろいろな物に触って、付いてしまった可能性のあるウイルスを洗い流して口に入らないようにしましょう。
4. 適度な温度と湿度を保つ…低温と乾燥を好むウイルスの感染力を下げましょう。
5. 栄養と休養を十分取る…体力をつけて、抵抗力を高めましょう。

ノロウイルスによる食中毒

・ノロウイルスによる食中毒はどうして冬に多いの？

食中毒というと暑い時期に発生するイメージですが、実はノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生します。これはノロウイルスが冬の寒さや乾燥している環境に強く感染力が高まる特徴によるものです。食品や手に着いたウイルスが口に入ることによって感染してしまうのです。

・予防のポイント

1. 手や調理器具を清潔にする…ウイルスを食材に付けないようにしましょう。
調理前や帰宅した時、トイレの後などに石鹸流水での手洗いをしましょう。
2. 加熱を十分にする…ノロウイルスは85℃～90℃で90秒以上の加熱で死滅します。十分に加熱して食べましょう。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先



TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 笠原 興 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-