

今年も医務は予防看護
に努めます



発行日 H19年12月
社会福祉法人 エンゼル福祉会

越谷なごみの郷

医務だより

第4号

北風が枯葉を運び、寒気日増しに厳しくなる折、皆様方におかれましては歳末の多忙な日々をお過ごしのことと存じます。医務だよりも第4号発行となりました。

季節の記

なごみの郷は引き続き

インフルエンザ・ノロウイルス

感染予防対策強化月間です！！

- うがい・手洗いの徹底
- マスクの着用
- 体調不良(熱がある・咳がでる・下痢など)の方は面会を制限

師走は、人ごみに出掛ける機会も多くなります

家に帰ったら、まず **うがい** ・ **手洗い** を習慣にしましょう

北風が、喉からも体からもうるおいを奪っていきます

風邪予防

→ ネギ味噌湯

・ しょうが入り紅茶

・ 蜂蜜湯

保温

→ 防寒3点セット

首タオル

ベスト

バスタオル巻き

・ ホカホカシート

風邪を引きやすい方・のどの弱い方・冷え性の方など

どうぞ、お試し下さい

体の中から、乾燥を防ぎましょう！！

連載... みずのはなし④

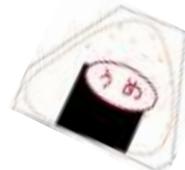
風邪をひいて寝込んだときや、下痢をしたときなどに、お母さんが炊いてくれたお粥を、思い出してください

水分をたっぷり含んだお米（糖分） + 塩辛い梅干1個 → お粥 = 和製経口補水液

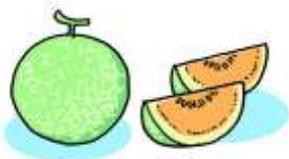
梅干1個分の塩分（ナトリウム）量は、点滴1本分とほぼ同じ

世界のあちこちにある民間伝承の経口補水液の例

- ・ フランス → 野菜スープ
- ・ インド → 岩塩にハチミツ
- ・ インドネシア → ココナッツジュース
- ・ アメリカ → チキンスープ



お見舞いにメロン、なぜ？

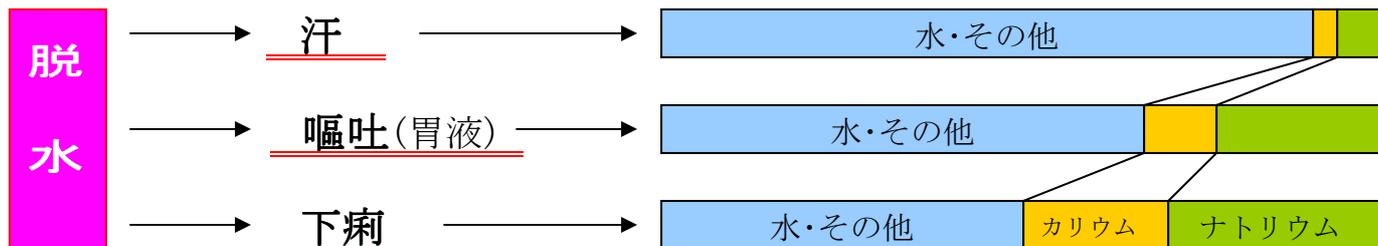


果物なら喉をとおりやすい・糖分と塩分をバランスよく含む

身近なリンゴやバナナは、カリウムが豊富

お見舞いの定番のメロンは特に、栄養・味・価格のどれも一級品
お値段に比例してか、他のメロンより、マスクメロンのほうが
より多くのカリウムを含んでいます

失われるものの違い



作ってみよう！おいしい補水液



トマトジュース

水

塩

上白糖

300cc(無塩)

+ 700cc

+ 小さじ 2分の1

+ 大きじ 1

かきまぜて

できあがり！

次回の医務だよりは、1月発行予定です

何かありましたら、医務室に声をおかけください
来年もよろしくお願ひ申し上げます
良いお年をお迎え下さい

