



アスからのお知らせ

訪問看護ステーション

アス通信



2024
月号



暑さの中に「涼」を感じよう



毎日厳しい暑さが続く毎日ですが、皆様はどのようなときに「涼」をお感じになりますか。私は訪問の合間や趣味のサイクリング中に木陰に入ると、ちょっとした「涼」を感じます。最近気がついたのですが神社には大きな木が多く、そこを抜ける風がひんやり心地良いです。ビルの中の風とはまた違う心地良さを感じることができます。(ですが、本当に暑いときには我慢せずクーラーの室内です!)

まだまだ私は入職したてなので、これから「涼」スポットを探しながら訪問にまわらせていただきます。これからよろしくお願いします。

(花園)



涼スポット

TOPICS

健康レシピ

RECIPE



罪悪感なし!!

豆腐ナゲット ~ポン酢マヨソース~

調理時間：10分

材料（2人前）

(生地)	
豆腐	150g
ツナ缶	1缶
たまご	1個
片栗粉	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ2
(ソース)	
マヨネーズ	大さじ4
ポン酢	大さじ1
いりごま	小さじ1
はちみつ	小さじ1

作り方

- 1 生地を材料を全てボールに入れ、よく混ぜる
- 2 フライパンに軽く油(分量外)をしく
- 3 スプーンで生地をフライパンに落とし、中火で2分ほど焼く
- 4 ひっくり返して1分焼き、焼き目がついたらお皿に盛り付ける
- 5 ソースの材料を全てよく混ぜ、ナゲットにかける

料理のコツ・ポイント

お好みでネギや七味(分量外)を散らしても美味しいです!

rupa90+9

Misty

不足しがちなタンパク質をお家で簡単にとれちゃいます!ヘルシーだからたくさん食べても罪悪感なし! さっぱりとしたポン酢マヨソースが夏バテにもぴったり。ぜひ試してみてくださいね

You are what you eatを信念に、大阪市内で有機野菜とスパイスを使った多国籍家庭料理を作っています。主に音楽イベントや間借りレストランで提供しています。QRコードからInstagramをぜひチェックしてみてください!



Instagram

●帯状疱疹とは

暑さも続き、疲れが溜まる季節がやってきました。免疫力も落ちやすいこの季節、注意していただきたいのが「帯状疱疹」です。帯状疱疹にかかってしまう原因は何でしょうか。「水痘・帯状疱疹ウイルス」という「みずぼうそう」のウイルスが原因です。とっくに治ったと思っていたみずぼうそうは神経に潜伏しています。元気な時は、自分の免疫がウイルスが悪さをしないように守ってくれています。免疫力が落ちた時に、このウイルスが皮膚や神経を痛めてしまいます。皮膚の症状の出方で特徴的なのは、体を左右半分に切って、一部に出現する点です。体の場所は、顔、頭、肩から腕やお尻から足にかけてなど様々です。

主な症状

- ・身体の一部に痛みがでる
- ・4、5日後に痛みがある部分に赤みがでる
- ・その後、1日くらいで赤みの上に水ぶくれが出る

帯状疱疹は「予防」「重症化させないこと」が大切

予防にお勧め

- ・たんぱく質摂取（免疫の元となる栄養素）
- ・よく眠る、飲酒を控える、質の高い睡眠
- ・1日30分程度の散歩をする



重症化させないために

もしブツブツができれば早めに受診する
ブツブツや痛みの強さは人それぞれ。
痛みが強く残らないために、早めに治療が重要

days 今日は何の日？

8月10日/健康いーとの日

ハー(8)ト(10)の語呂合わせから日本心臓財団と厚生労働省が1985年に同財団の設立15周年を記念して制定しました。夏の間に関心と体をチェックして、心臓病の多発する冬に備える日とされており、健康チェックなどさまざまなイベントが行われます。

word 心にひびく一言



人間は行きづまるということは絶対ない。

行きづまるというのは、

自分が行きづまったと思うだけのことである。

松下幸之助/日本の実業家、発明家、著述家

quiz 脳活クイズ

夏にまつわるクイズです♪



第1問

夏の風物詩である「風鈴」。「風鈴の音を聞くと涼しくなった気がする」という人がいますが、実際に風鈴の音を聞いた時の体温はどうなるのでしょうか？

- ①本当に下がる ②全く変化しない ③逆に上がる

第2問

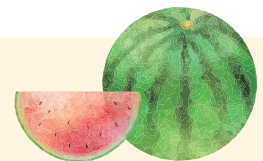
「夏至」とはどんな日でしょうか？

- ①昼の時間が最も短い日 ②昼の時間が最も長い日 ③最高気温が最も高い日

第3問

夏の野菜と言えばトマトですが、美味しいトマトの見分け方はどれでしょうか？

- ①水に浮かぶか沈むか ②手に取った時の重さ ③ヘタの色



7月号の答え

問1 9-2-4+3=6

問2 5-2-3+9=9

問3 6+4+5-8=7

わたしたちは明日への歩者

訪問看護ステーション アス 尼崎

〒661-0012
兵庫県尼崎市南塚口町2-15-18 ル・デポ 205号室
TEL: 06-7777-1219 e-mail: h-amagasaki@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2863091019 医療機関コード 30-91019

わたしたちは明日への歩者

訪問看護ステーション アス 大阪・十三

〒532-0028
大阪府大阪市淀川区十三元今里1-3-5 十三パークサイド・ダイワ101号
TEL: 06-7777-1253 e-mail: o-Juso@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2769190568 医療機関コード 91-90568

