

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 143

2012. 1. 31

電話 (0573) 70-1017

冬将軍がやってきました。

インフルエンザが流行っています。

三十八度を超える発熱に、頭痛や関節痛などの全身症状が一週間程度続きます。発熱をはじめ四十八時間以内に抗ウイルス薬を服用することで重症化を防ぐことができます。熱が下がって二日くらいまでは感染力があるので、外出はせず、ゆっくり休養をとります。

気温が低い時は、空気に含まれる水分量が少なくなっています。湿度を高くすると、インフルエンザウイルスの活動を抑えることができます。

寒いため運動不足になりがちです。立ち上がって背伸びや、その場足踏みなど自分の体操を積極的に行いましょう。

お知らせ

職員の退職

看護師 山内あゆみ

一月末で退職します。

ありがとうございます。

ございました。

今日の献立

豆乳茶碗蒸し

材料（1人分）

鶏むね肉 20g 長いも 20g 干し椎茸 1枚 卵1個 だし汁 50cc
豆乳 100cc 塩少々 薄口醤油少々

作り方

鶏むね肉は細かく切る。

長いもは、一口大に切る。

干し椎茸は水にもどして、細かくきざむ。

ボウルに卵を割りほぐし、だし汁・豆乳・塩・薄口醤油を加えて混ぜる。

茶碗蒸しの容器に鶏肉、長いも、椎茸を入れ、 を入れる。

蒸し器に入れ、中火で15分から20分蒸す。