

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 146

2012. 4. 30

電話 (0573) 70-1017

八重桜が咲きました。芽吹

きの季節がやってきました。

陽気がよくなり、汗をかく

ようになりました。

汗をかいているかどうか

は、うなじから背中に入

れて皮膚を触るとわかりま

す。掛け物で調節をお願いし

ます。

お知らせ

職員の異動

理学療法士 近藤 彩未

坂下病院勤務となります。

ありがとうございます。

理学療法士 島田 和代

ほほえみ専任となります。

よろしくお願いいたします。

す。

看護補助者 田澤 佐知子

事務員を兼務します。

健康メモ

体重測定のおすすめ

今や多くの人が聞いたこ

とのある「メタボリックシン

ドローム」(内臓脂肪症候群)

は、生活習慣病を引き起こす

根源であることがわかって

います。

食べ過ぎや運動不足、不規

則な生活など、不摂生な日常

生活習慣の結果であること

に間違いないようです。

高齢者では、ちよつとした

きっかけで体重が減ってし

まうことがあります。体調の

悪化が活動量の減少をきた

し、食欲がわかず栄養状態が

悪くなってしまう。

栄養のとりすぎ、栄養の不

足、どちらも健康生活を送る

ためには改善することが大

切です。

体重測定は簡単にできる

健康チェックです。

今日の献立

トマトパンケーキ

材料 (2人分)

スキムミルク大さじ8 ベーキングパウダー小さじ1 小麦粉 100g
卵 1個 トマトジュース 240cc バター少々

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜて、振るっておく。
- ② ボールに卵を溶きほぐしてトマトジュースを加える。
- ③ ②にスキムミルクを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 振るった粉を③に入れ、サッと混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを溶かし、生地を半分流し入れ、弱火で両面を焼いてできあがり。もう1枚同じように焼く。