

\* kizuna 第26号 \*

☆ 今回のテーマ ☆

○さくらマタニティケアホームの  
火災訓練をしました

○4D エコーフォトギャラリー  
年末特大号

○インフルエンザの流行シーズン  
がやってきます

○料理長のお楽しみレシピ 栗きんとん

## さくらマタニティケアホームの火災訓練をしました

10月25日に避難マニュアルに沿って、

入所者さま役、スタッフ役に分かれて、

実際の避難の動きを確認しました。

実際に訓練に参加したスタッフの感想や意見の一部を

ご紹介します。

避難する際、ケアホームのスタッフから声をかけてもらい、自分がどうすればいいかわかったのがよかった(入所者さま役)

今回の訓練を振り返り、実際の動きをイメージしていきたい(病棟スタッフ役)

パニックになってしまうかもしれないので、誘導スタッフの声掛けが重要になると思った(入所者さま役)



様々な意見交換がされ、とても有意義な訓練となりました。

これからも安心してケアホームで過ごしていただけるよう訓練を

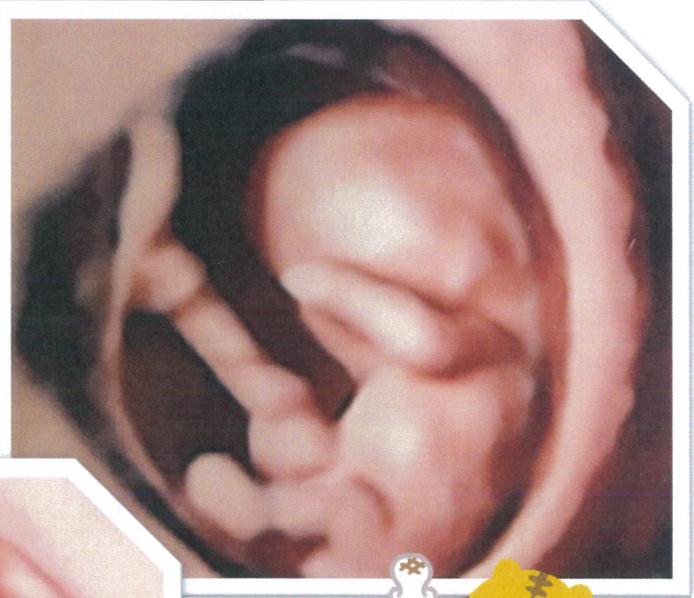
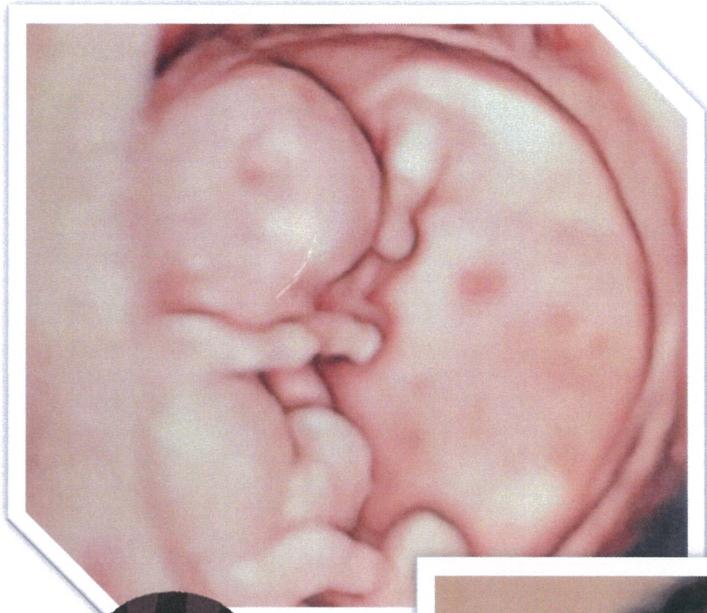
かさねていきたいと思えます。

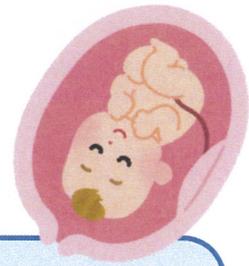
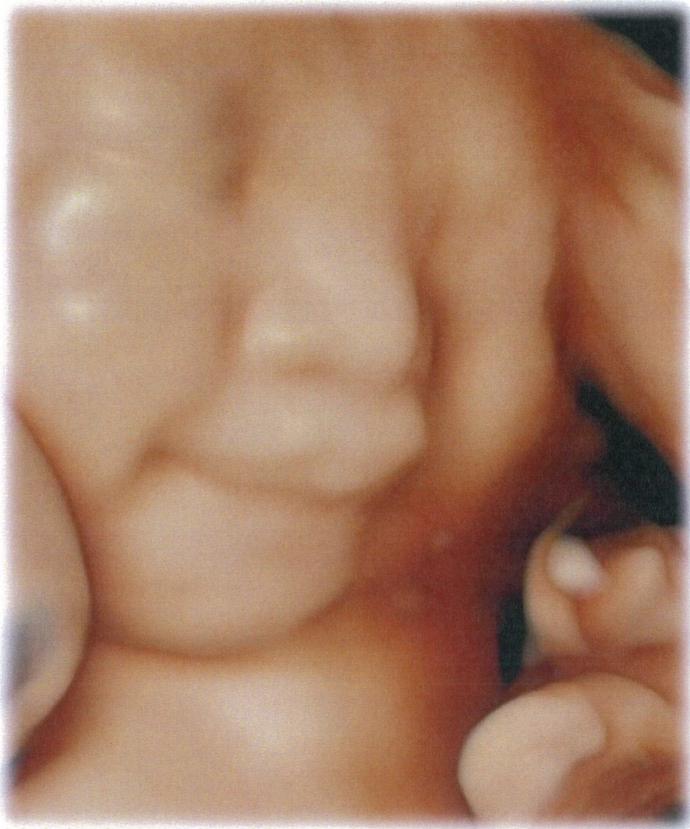
# 4D エコーフォトギャラリー

年末特大号

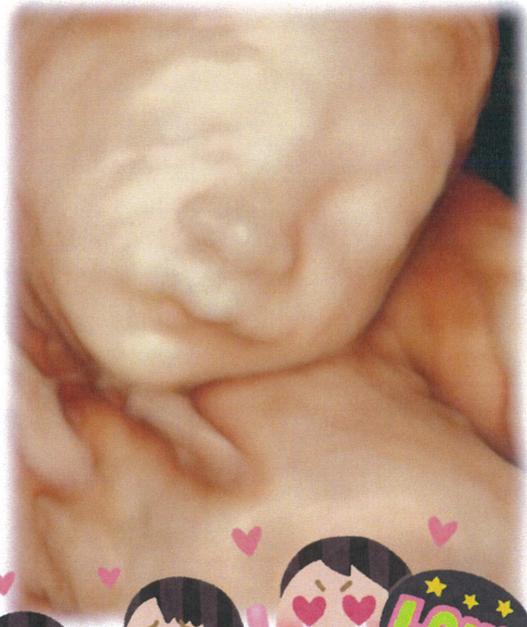
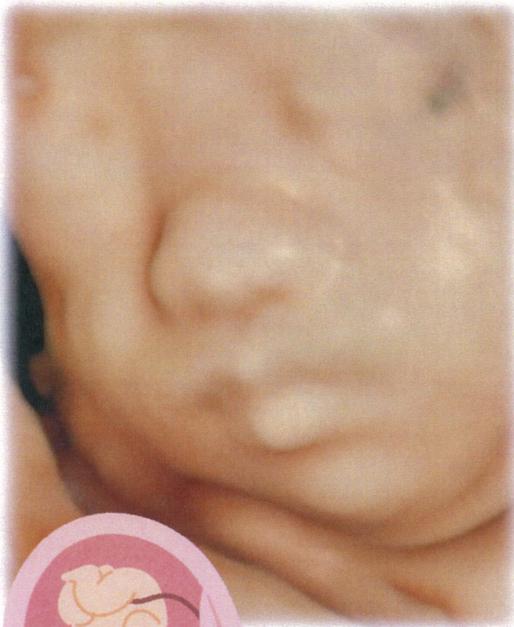
まずは診察室で撮れた  
かわいい赤ちゃんの  
写真をご紹介します！







こちらは  
検査室でかわいい  
お顔を見せてくれた  
赤ちゃん達です。



## インフルエンザの流行シーズンがやってきます



インフルエンザは、毎年特に12月から1月にかけて猛威を振るいます。予防接種をしたり、予防・対処法についての知識を得たり、流行が本格化する前から注意を払っておく必要があります。

インフルエンザにかかる場合、感染と発症というプロセスがあります。予防することで、インフルエンザにかかるリスクを減らすことができます。

### <感染予防>

#### ☆手洗い

正しい手の洗い方は下記の図を参考にしてみてください。

## 正しい手洗いの方法



## ☆うがい

うがいは、うがい薬を利用する以外にも、ひとつまみの塩を入れるのも効果的です。また、お茶に含まれているカテキンには殺菌作用があるので、お茶や紅茶でうがいをするのもおすすめです！



## ☆マスクの着用



口の中が乾いていると、粘膜にウイルスや菌が付着しやすくなります。コロナ禍で日常の一部となったマスクの着用ですが、ウイルスや菌の侵入をブロックするだけでなく、喉と鼻の乾燥予防にもマスク着用が効果的です。

## ☆湿度管理

湿度が高いとウイルスは飛散することが難しくなり、結果として感染力が落ちます。加湿器を利用したり、濡れタオルをハンガーにかけておくなど、ちょっとした工夫で湿度を上げることができます。



## ☆バランスのとれた食事と十分な睡眠

免疫力が低下すると風邪を引きやすくなります。免疫力を上げるには、バランスのとれた食事を3食とること、質の良い睡眠をとることが大切です。



## 発症予防

### ◎インフルエンザワクチンの接種◎

インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になることを防ぐ効果があります。

## 新型コロナワクチンに関連した注意点

現時点で新型コロナワクチンとその他のワクチンとは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種することになります。新型コロナワクチン1回目と2回目の間は、標準として1回目から約3～4週間後に2回目を接種する必要があるため新型コロナワクチン以外の接種は控えてください。

## お問い合わせの多い項目

### Q いつ頃の接種が望ましいの？

抗体が十分産生されるまで約3週間を要し、抗体有効期間が約6ヶ月とされているため、10月頃から遅くとも11月までに接種を終えておくことより効果的です。

### Q 妊婦や授乳中でも接種できるの？

インフルエンザワクチンは病原性をなくした不活化ワクチンで、胎児に影響を与えるとは考えられていません。また、授乳中にインフルエンザワクチンの予防接種を受けても、母乳を介しての影響はありません。

妊婦はインフルエンザにかかった場合、重症化しやすいと言われており、積極的にインフルエンザワクチン接種が世界的に勧められています◎



### Q 副作用はあるの？

接種局所の反応が主であり、発赤・腫れ・痛みをきたすことがありますが、2～3日で消失します。発熱・頭痛・悪寒・倦怠感などもまれに起こります。

### Q インフルエンザにかかってしまったら？

発症から48時間以内であれば、インフルエンザの増殖を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的だといわれています。早期診断・早期治療の効果は大きいです。

新型コロナウイルスの影響もあり大変な時期ではありますが、まずはできることから始めて、感染や発症のリスクを減らす努力をしましょう！





商売繁盛、金運、財運をもたらす福食！

# お手軽・洋風アレンジ 栗きんとん

Hiroshi Saito



## 材料

一口サイズで6ヶ分程度



[1]

●栗の甘露煮（市販品） 6粒

[2]

●さつま芋 300g

●バター 10g

●生クリーム 大さじ1

●クリームチーズ 50g

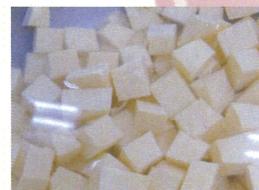
●砂糖 大さじ3

●塩 少々

●[1]の栗の甘露煮の汁 大さじ1

## 作り方

① さつま芋の皮を厚めにむいたら1cm程度の大きさにカットして、10分程度水にさらしてアクを取りましょう。



② 10分程たったら耐熱性のお皿に並べて、ラップをしてレンジでさつま芋が柔らかくなるまで温めます。



③ 栗の甘露煮3粒を細かく切って、温めた①のさつま芋と、[2]の食材を全てビニール袋に入れてよく混ぜましょう。



④ 均等に混ぜたら一口サイズにとり分けて、適当な大きさにカットした残りの栗の甘露煮を添えてラップで絞って形を整えます。ラップを外したら、洋風アレンジのかわいい「栗きんとん」の完成！

