

北条だより

令和2年 1月号

有料老人ホーム あっとほーむ北条
ヘルパーステーション北条

- 〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
- TEL (0255) 72-3226
- FAX (0255) 72-3227
- 有線 2-2138
- ホームページ
<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>
- Eメール
affhome@araikeinanfukushikai.or.jp

新年明けましておめでとうございます。
昨年中は、沢山のの方々からご利用いただき誠にありがとうございました。

さて、今年は子年です。
子年生まれの方は、柔軟で明るい、忍耐強い、几帳面、真面目で実直、儉約家、適応能力があるなどいいことづくめです。

皆様にとって良い事づくめになるように、職員一同願っております。
今年もどうぞ、よろしくお願いいたします。



あっとほーむ北条・ヘルパーステーション北条・課長 望月朋子

～ あっとほーむの思い出 ～
沢山の笑顔をお返しありがとうございます。



パフェ作り



元気か〜い体操



おはぎ作り



避難訓練



クリスマスケーキ作り



焼きそば作り



クリーンパートナー





高齢者に怖い！ヒートショック

温かい部屋からトイレに行くと、温度差に思わず震えてしまうことはないでしょうか。この気温差が実は高齢者にヒートショックを引き起こす原因にもなります。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こし身体に悪影響を及ぼすことです。

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ、洗面所、浴室など、極端な温度差がある場所です。

ヒートショックになりやすい人

〈要注意項目〉

- 65歳以上
- 狭心症、心筋梗塞、脳出血の病歴がある人
- 不整脈、高血圧、糖尿病の持病がある人
- 以下の習慣がある人
 - ・飲酒後に入浴する
 - ・食直後に入浴する
 - ・薬を飲んだ直後に入浴する
 - ・深夜に42℃以上のお湯で入浴
 - ・一番風呂・・・等々



ヒートショックを起こさない為の予防策

- 入浴前後に水分補給をする
- 食後1時間上空けてから入浴する
- お酒を飲むなら入浴後に
- 部屋間の温度差をなくす
- ゆっくりと温まる
- 浴槽の湯温を低めにする
- 長湯をしない
- 浴室に手すりをつける
- 他の人が声掛けする
- トイレに暖房器具を置く
- いきみすぎない・・・等々



調理実習しました！



豆腐を使った料理は非常に人気が高く、低カロリーで高たんぱくな食品です。豆腐はどのご家庭の冷蔵庫にもあり、好き嫌いが少ない食材でもあります。調理実習で講評だった「豆腐ドライカレー」をご紹介します。

豆腐ドライカレー

〈材料〉2人分

- | | | | |
|-------|------|----------|-------|
| ・木綿豆腐 | 1丁 | ・豆乳 | 100ml |
| ・鶏ひき肉 | 100g | ・カレー粉 | 大さじ1 |
| ・生姜 | 15g | ・ケチャップ | 大さじ3 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・人参 | 1/2本 | ・塩コショウ | 適量 |

- ①生姜、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。豆腐は水切りをし、（時間の無い時は豆腐をキッチンペーパーにくるんでレンジで1分温めます）ボウルに入れ、フォークの背を使ってほぐしておく。
- ②フライパンに油をひき、生姜、玉ねぎ、人参、鶏肉を炒め、色が変わってきたらほぐした豆腐を加え炒める。
- ③残りの調味料、豆乳を入れて、塩コショウで味を整える。

私のおすすめです。簡単に作れますよ！



ヘルシーで！
高タンパクで！
スパイシー！



寄付のお願い



ヘルパーステーション北条ではバスタオルやフェイスタオル、ビニール袋の寄付を募集しています。新しいタオルやビニール袋でなくても結構です。よろしくお願ひいたします。

連絡先・・・72-3226です。（生活相談員 望月）

