



訪看ふじみ便り



平成26年1月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 14



平成26年がスタートしました！

今年もよろしくお祈りします



今年も多々ご迷惑をお掛けすることがあるかと思いますが
スタッフ一同、サービスの向上に向けてより一層頑張ります！！

ノロウイルス感染性胃腸炎注意！！

ノロウイルスをはじめとする感染症が流行する季節となりました。
以前のお便りでも予防対策を掲載させて頂きましたが、今回は再確認を
して頂く為、改めてご紹介します。

症状

- ①感染1～2日後に吐き気、嘔吐、発熱など
- ②ほとんどは2、3日で回復
- ③高齢者や乳幼児は重症化しやすい
- ④感染者の便には2～3週間ウイルスが排泄されている為、注意が必要



予防策

- ①手洗い
- ②調理器具の消毒
- ③食品の十分な加熱



吐物の片づけ方

- ①マスク、手袋、エプロンの着用
- ②捨てても良い雑巾、オムツ等を使う
- ③新聞紙などに次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませ、吐物があった場所に10分間かぶせる
- ④最期に水拭き
- ⑤丁寧に手洗い
- ⑥換気する

吐物のついた寝具や衣類の片づけ方

- ①マスク、エプロン、手袋の着用
- ②マスク、手袋等捨てられる物は捨てる
- ③エプロン、寝具等捨てられない物はすすぎ洗いをし、汚物を落とす
- ④0.1%次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸すか、85度の湯に1分以上浸す
- ⑤その後、他の物とは別に洗濯する



0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方

- ①500ml のペットボトルに少量の水を入れる
- ②10ml のキッチンハイター（ハイターのふた半分の量）をペットボトルに入れる
- ③ペットボトルに水を満水まで入れ、ふたをしてよく振る



ソフト餅の作り方

1 月はお餅を食べる機会が増えると思いますが、飲み込みにくい為敬遠してしまう方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は、飲み込みやすいお餅の作り方とおまけの1品をご紹介します！

ソフト餅は、かむ機能や飲み込む機能に障害がある方に向けた介護食です。しかし、固形物を食べることを医師から禁止されている方や、飲み込む機能の衰えが進んでいる方にはおすすりできません。

ソフト餅入り雑煮

ご飯と大和芋で作るので粘りが少ない！！

材 料（5人分）

大和芋 200g	(A)	だし汁 カップ3	
米 2合（もち米でなくうるち米）		うす口醤油 大さじ1	
水 720cc		みりん 小さじ1	
塩 少々		塩 少々	
		卵2個 にんじん 60g 三つ葉 20g	

作り方

1. 米、大和芋、水を炊飯器に入れ、通常の炊飯モードで炊く
2. 炊きあがったらボールにあげ、すりこぎでつぶす
3. 全体的に粘りが出てきたら、手のひらで丸め、お餅の形にする
4. 好みに溶き卵を溶いただし汁を、お餅に注ぐ
5. 茹でた野菜を飾りつけする

鶏のからあげ

材 料（1人分）

鶏ももミンチ 150g	(A)	薄口しょう油 大さじ1	小麦粉 大さじ2
玉ねぎ 150g		しょう油 小さじ1	卵 1個
サラダ油		生姜汁 小さじ1	
卵黄 1個		片栗粉 小さじ1	揚げ油 適量

作り方

1. 玉ねぎ（みじん切り）あらかじめ炒め、あら熱をとる
2. 鶏ももミンチに1の玉ねぎと卵黄を入れ混ぜる
3. (A)を混ぜ、2に入れる
4. 3を丸めて卵、小麦粉をまぶして揚げる

また機会がありましたらソフト食レシピをご紹介します。