



富美岡荘 介護センター

社会福祉法人 成仁会

発行 富美岡荘介護センター
住所 大船渡市盛町字町6番地1
電話 0192-25-1234

インフルエンザ ノロウイルスの流行する時期になりました

インフルエンザが流行するのは12月～2月の真冬の季節ですが、予防と対策を始めるのは今の時期からでも早すぎることはありません。今から出来る予防対策についてご紹介します！



- ・ ワクチン接種をしましょう
- ・ こまめに手洗いうがいをする
- ・ 部屋の湿度に気を付ける
- ・ バランスの良い食事と睡眠
- ・ 不必要に人込みにいかない



ノロウイルスの流行は冬季で11月～2月にピークを迎えます。ノロウイルスに汚染された2枚貝（ほたて、カキ、しゅうり、あさり等）などの海産物を十分に加熱しないで食べた場合に感染するとされていますが、実際には人から人に移ることが多くあります。**ノロウイルスは、アルコールでは効き目がなく、乾燥させても死滅しません。**ノロウイルスによる嘔吐物や排泄物を処理するときは、ペットボトル1本分（500ml）の水にペットボトルのキャップ1杯のキッチンハイターを入れて薄めた液を使用し、ペーパータオルなどに染み込ませて清拭するのが基本です。専用のスプレーやスプレー容器がドラッグストアやホームセンターなどに売っているので嘔吐物や排泄物が飛散しないように処理するのがポイントです。

* この溶液を扱うときは、必ず手袋を着けてください。間違っても人体の消毒に使ってはいけません。もし、溶液が手に直接付着してしまった場合は、流水でよく洗い流してください。



これからの寒さに
負けない体を作りましょう！

免疫力を高める食材と野菜のレシピ

作ってみました

鶏胸肉とキャベツの酢みそ和え



- 【材料】一人分
 鶏むね肉・・・50g
 キャベツ・・・1枚
 味噌・・・小さじ1
 酢・・・小さじ1/2
 砂糖・・・小さじ1/4
 みりん・・・小さじ1/2

- ①鶏むね肉はめん棒などで叩いた後ラップに包み電子レンジで1分加熱し粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂きます。
- ②鍋に湯を沸かし、ちぎったキャベツを30秒ほど茹でます。
- ③ボウルに味噌、酢、砂糖、みりんを入れ混ぜ合わせます。鶏肉とキャベツを加えて混ぜ合わせたら出来上がり。

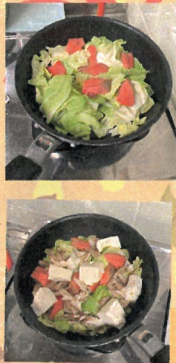


鮭とキャベツの蒸し焼き



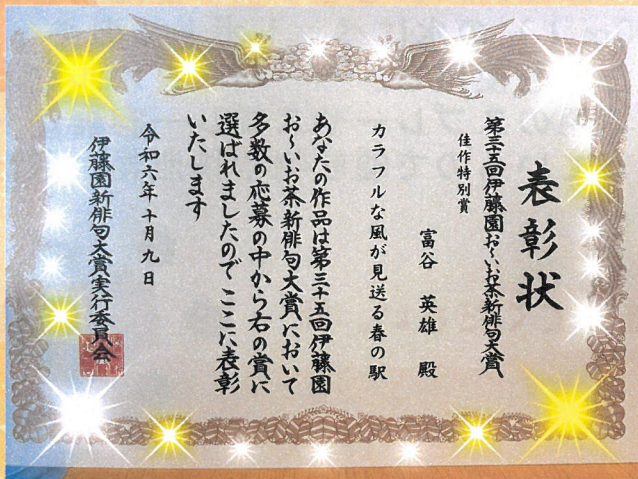
- 【材料】一人分
 塩鮭か生鮭・・・1切れ
 豆腐・・・100g
 キャベツ・・・1枚
 マイタケ・・・適量
 めんつゆ・・・適量

- ①鮭はあらかじめ焼いて一口大にほぐしておきます。
- ②キャベツを一口大にちぎりマイタケ、鮭と一緒にフライパンに入れます。料理酒を適量入れアルミホイルで落とし蓋をし蒸し焼きにします。
- ③キャベツがしんなりしたら豆腐を加えめんつゆで味をつけます。



ご入賞おめでとうございます！

ヘルパーをご利用されている富谷英雄様がこの度「第三十五回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞」において「佳作特別賞」を受賞されました。富谷様は地元新聞などに作品が掲載されるなどエッセイストとして活動されています。今後、ますますのご活躍をお祈り申し上げます。



ヘルプ事業所 苦情解決責任者 佐々木和美
 苦情受付担当 伊藤明美