



謹賀新年

謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。新しい年が皆様にとって佳き年でありませう、新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈りいたします。

本年もスタッフ一同、皆様にご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。



(理学療法士・熊澤)



看護師 Quiz みちくさ



今回はお正月のごちそう、ご当地あてクイズです。次のお料理がどの県のご当地料理か当ててください。答えは下の1～3の県から選んでくださいね。

「かぶらずし」：かぶの間にブリやサバを挟み、麴で漬けて発酵させたもの。酢飯を使った「お寿司」ではなく、馴れずし（魚を塩と米飯で乳酸発酵させたもの）です。



「ワニの刺身」：ワニといってもあのワニではなくサメのことです。サメは日持ちするため山間部でも刺身で食べることができました。



「白味噌雑煮」：丸餅、金時にんじん、大根、小芋なども入っています。ほんのり甘くてとろりとしたお汁が特徴です。



1：島根県 2：富山県 3：京都府

(山中・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)

訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>
事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



餅つき

子供のころ、実家では寒い時期になると餅つき機で餅をついて、つきたてのお餅を頬張っていたのを思い出し、餅つき機を購入してついでみました。前日にもち米を洗って浸しておきます。浸したのち30分ほど水切りをして、機械に入れて蒸し、蒸せたらつき始めます。つけたかどうかの判断が難しかったのですが、少しつづが残っているぐらいにしました。あとは丸めて出来上がりです。不格好な丸餅もありましたが取り敢えずつきたてのお餅を、きな粉、大根おろし、しょうゆと海苔で頂きました。



(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息



今年最初はお取り寄せシリーズです！1984年創業の葉山ビーカークリンの「マーロウ」さん。那須高原の放し飼いの精卵と北海道特選の生クリーム・牛乳で作られたシンプルで、とろけるプリンではなく昔ながらの正統派がお好きな方におすすめて♪写真は直径21cm、高さ7cm、総重量はなんと！2kgのパーティープリンです！！輸送時の揺れで中身が崩れてしまわないようにカラメルは別添えで♪

天然バニラビーンズが使用されているため、まさに本物！という印象です。他県に住む私の姉が、中々会えないからと子供達を驚かせるために送ってくれました。良いニュースが少ない世の中ですが、大きさにビックリ！食べるワクワク！美味しくってハッピー！そんな気分になりたい方、いかがでしょうか♪



(三宅・看護師)



* 血糖値が急激に上がらない食べ方を工夫しましょう！ *



食に含まれる炭水化物、たんぱく質、脂質を三大栄養素と呼びますが、糖質は、炭水化物から食物繊維を除いた栄養素です。糖質のエネルギーは、体を動かす重要なエネルギー源になります。

※糖質が不足すると・疲労感や眠気、怠さなどの症状を感じる事があります。

※糖質をとりすぎると・エネルギー過剰となり、肥満や生活習慣病の原因になります。

血糖値が急激に上昇する事は、血管を傷つけ、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞の発症リスクを高めま。食べ方を工夫するだけでも効果がありますので、是非取り入れてみて下さい。

1 まずは、野菜 (ビタミン・ミネラル)

・海藻やきのこもOK

・イモやカボチャはカウントしない

→食物繊維が血糖値の上昇をゆるやかにする



2 肉・魚 (タンパク質)

・卵・豆腐・納豆などもOK

→エネルギー消費に必要な筋肉をつくる

→夜遅くは消化に時間がかかり、空腹になりにくい



3 ごはん・パン・麺類 (糖質)

・少量で満足感を得やすいのはごはん

→日中はきちんと食べて間食を減らす

→夜遅くは脂肪になりやすいので控える



ねばねば食材(オクラ・納豆・長芋・モロヘイヤなど)をると、血糖値が上がりにくいです。

(松本・管理者看護師)



私の18のビリーフ9挨拶



新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、気持ちを新たに挨拶する機会も多くなるはずですが、コロナウイルスの影響で人と会うことが減り、マスクが手放せず挨拶をすることがなかなか思うように出来なくなりました。

そんな中でも相手の目を見て、しっかり気持ちを伝えることができるように良い笑顔で今年をスタートしたいです。皆様、今年もよろしくお願いたします。

(熊澤真・専務)

