

ほのぼの

第91号
2016年11月1日
医療生協さいたま

生協介護センターこだま
369-0306
上里町七本木2948-2

コスモスまつりin神川



●健康チェック(血圧・体重・体脂肪)は無料です

●骨密度測定は1回300円です

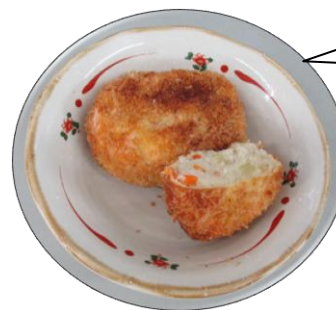
10月23日、組合員さんと一緒に神川コスモス祭りに参加してきました。当日はこの季節らしい秋晴れで、隣接された温泉施設に遊びに来られた方々の参加もあり、会場は大賑わいでした。

血圧・体重・体脂肪・骨密度を測定する健康チェックを行い、たくさんの方に参加していただきました。最後に職員から結果と今後のアドバイスを聞き、自分で思うよりよい結果にホッとされる方などもありました。

☆ご利用者様の
今月の一句☆

やや寒い一枚着ての夜のぐ

(民)



ヘルパーさんが作ってくれました☆
ヘルシーで栄養豊富なおからコロッケ

【材料】 5人分

・じゃがいも5〜6個 ・おから(じゃがいも量の半分強)
・人参 1/3本 ・玉ねぎ 1/2個 ・パン粉
・小麦粉 ・玉子1個 ・牛乳少々 ・オリーブ油
・サラダ油 ・塩、コショウ ・砂糖少量

ポイント

パン粉は細目のもの、油はオリーブオイルを使うことで油っぽくならず仕上がります。

～作り方～

- ① 玉ねぎ・人参をみじん切りにして、サラダ油で炒める。
 - ② じゃがいもを茹でて皮をむき、熱いうちにつぶす。
 - ③ ①と②を混ぜ合わせ、おからを入れ、手で混ぜこねる。
 - ④ 割りほぐした玉子に牛乳少々を混ぜておく。
- 形成して小麦粉・玉子・パン粉の順につけ、サラダ油・オリーブ油を半々に熱し、170℃で揚げる。

「褥瘡(じょくそう)・スキンケア講座」を受講しました

皮膚のしくみや役割、スキンケアの実践について学習しました。乾燥した肌は衣類や布団、シーツ等で荒れてしまい、酷くなると褥瘡になります。その予防として、洗浄には低刺激で皮膚への負担が少ない弱酸性のものを使用したり、保護・保湿クリームを塗布する、などがありました。また、おむつのあて方では利用者様が動きやすい角度であてて等の工夫がされていました。実際に自分でもおむつをあててみて、動きやすいあて方を確認できました。

今回の講習で習得した内容を他のヘルパーとも共有し、今後の支援に活かしていきたいと思います。(佐々木)

※褥瘡(じょくそう)・・・寝たきり等になり、長時間同じ体勢でいる場合に、体と布団等との接触部分で血行が悪くなり、床ずれを起こすこと。皮膚が赤くなったり皮がむけたり、悪化すると壊死してしまう。

【編集後記】 今回調理の素材に使用した『おから』。おからはスーパーなどで販売されているものにも、水分を含んだ生おからと生おからを乾燥させたおからパウダーの2種類があります。

おからパウダーは長期保存が可能で、使い道の幅も広がりそうです。食物繊維が豊富で便秘解消に効果的、色々な栄養素がバランスよく含まれたおからは美容にも健康にもいいそうです(〇^ (根岸)

