



真っ青な空に一筋の  
飛行機雲みつけました



## 在宅酸素療法とは

「在宅酸素療法」は、肺の力が衰えて自分の力による呼吸だけでは十分な酸素を取り入れることができない方に、高濃度の酸素を鼻から送り込む療法です。1985年に保険適用の対象となったので在宅でも酸素療法ができるようになり、多くの方が在宅酸素療法を始められました。今では約13万人の方が利用されています。



## マスクは素材選びも大事

WHOの参考情報

マスクの素材選びも大事です。さまざまな研究によって、飛まつを抑える効果も、吸い込むのを防ぐ効果も不織布マスクが最も高いことが分かっています。布製マスクを着ける場合は、2層以上のもので、なるべく目が詰まっていて、顔にフィットするものの方がいいでしょう。ウレタン製のマスクや、フェイスシールドやマウスガードは飛まつを抑える効果も、吸い込みを防ぐ効果も弱いので避けたほうがいいでしょう。

### 郷土料理シリーズ第3弾

### 行田のフライ 揚げないけどフライ!?

材料((2人分))

- 豚バラ薄切り肉 80g
- ねぎ 1/2本
- サラダ油 適量
- 中濃ソース 適量
- 青のり 適量
- 紅しょうが 適量

埼玉県のご当地メニュー。昔から軽食としても食べられてきた薄いお好み焼きのような料理です。名前の由来は、行田周辺は布産業が盛んだったことから由来(ふらい)となったという説やフライパンで焼くからフライと呼ばれるようになったなど、諸説あるようです。ソースと青のりの香りが食欲をそそります。

- A 薄力粉 1カップ
- 水 1カップ



行田のフライと行田の桜  
今年もお花見は難しそうですね  
ぜひ作ってご自宅でお花見気分  
はいかがでしょう



🍷 豚肉は一口大に切る。ねぎは小口切りにする。Aを混ぜ合わせ、生地を作る。

🍷 2回に分けて生地を焼く。フライパンにサラダ油少々を薄くしき、生地を流し入れて直径20センチくらいの円形にのばす。ねぎ、豚肉の順にのせ、上から、先ほどより少なめに生地をかける。

🍷 焼き色がついたら上下を返し、フライ返して押しつけながらしっかりと焼く。同様にもう一枚焼く。皿に盛り、中濃ソースを塗って青のりを散らし、紅しょうがをのせる。



感染拡大を防止するためにはマスク着用に加え、換気の悪い場所に行かないこと、帰宅時や食事の前などに石鹸と流水で手を洗うといった基本的な対策を今後も続けていくことが大切。



訪問栄養相談・訪問リハビリも  
行っておりますお気軽にご相談ください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション 電話049-293-1706

住所: 川越市大袋新田777-31

# 訪問看護空き状況



	午前	午後
月	△	△
火	○	△
水	△	○
木	○	○
金	○	○
土	◎	○
日	要相談	要相談

- ◎ 空きあり
- 余裕あり
- △ あとわずか
- × 空きなし

