



当ステーションのシンボル
病院前の「こぶし」の
花が咲きました!

コロナ外出自粛でフレイルリスクが高まる高齢者

フレイル:「加齢により心身が老い衰えた状態」

フレイルの主なチェック項目

体重減少

半年で2、3kg減



握力が弱い

男性26kg、女性16kg未満



疲労感がある

わけもなく
疲れた感じがする



歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



運動習慣がない



感染リスクを避けつつできるフレイル予防

体を動かす

- 人ごみを避けながら、散歩や買い物
- テレビ体操など参考に室内で体操

気持ちを明るく

- 1日20分程度の日光浴
- 家でできる趣味に取り組む
- 暗いニュースを気にしすぎない

生活ペースを崩さない

- 入浴・睡眠など普段どりの生活を
- バランスの良い食事
で低栄養を防ぐ

間接的にでも人とつながる

- 家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う

郷土料理シリーズ第4弾 飯能のはんじょう鍋



材料

- a 水 1リットル
- b 薄口醤油 40cc
- c 塩 少々
- d 酒 50cc
- e 和風顆粒だし(かつお) 大さじ1杯
- f しょうが絞り汁 大さじ2杯(お好みで調節)

地元の野菜をたっぷり 栄養素をバランスよく摂れる

この野菜たっぷり「飯能はんじょう鍋」の主なコンセプトは、野菜をたっぷり食べることができて、家庭でも簡単につくれることです。また、しょうがの絞り汁が効いた鍋のスープは、野菜はもちろん、肉や魚、豆腐、キノコ、しらたきなど、どんな具材にもとてもよく合います。

ご家族、ご友人とぜひ一度お試しください!

作り方

- a ~ e をまとめて煮立たせます。
- (1) に f を入れます。
- お好みの具材を入れて火をとおします。

ポイント

- 薄口醤油を使う。
- しょうがの絞り汁を多めに準備する。
- 1回にスープをたくさん入れ、具材は入れすぎない。
- スープを多めに準備しておき、適量足しながら作る。

参考具材(4人分)

- 白菜 4分の1(250g)
- ネギ 1本(100g)
- ニラ 1束(100g)
- ニンジン 1本(200g)
- ゴボウ 1本(150g)
- シメジ 1パック(100g)
- エノキ 1袋(100g)
- 油あげ 2枚(40g)
- 鶏肉(モモ) 200g

春の美味しい野菜がたくさん出てきますね
バランスの良い食事で打倒コロナです

早まる開花 入学式の桜が卒業式に

今年の桜は全国的に1953年の統計開始以来最も早い開花を更新。東京でも観測史上最も早かった昨年に並ぶなど、全国的にスピード開花となっている。その要因としては、年末から1月前半にかけて度々訪れた強い寒気の影響で桜の花芽の休眠打破がしっかり行われたことに加え、1月後半からの高温傾向でつぼみの生長が促されたからと考えられている。

桜の開花と気温



筆者は22年前の春長女を出産、ちょうど入学式の時期に退院して自宅に戻る際に満開の桜が迎えてくれたのを昨日のことに覚えています
少なからず地球の温暖化が桜の開花期間に影響を及ぼしているのでしょうか

こぶし武蔵野訪問看護ステーション 電話049-293-1706

訪問栄養相談・訪問リハビリも

住所:川越市大袋新田777-31

行っておりますお気軽にご相談ください

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