

たまご通信 その81

ばあちゃんのおやつ

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

パンdeお好み焼き

ままでも美味。ふんわりして食べ応えあり、体に免疫をつけられる一品です。

食パン1枚に溶き卵1個分をからめる。千切りキャベツと花カツオ半袋を混ぜ合わせ、フライパンに食パンの大きさに置きパンを重ねて片面2分ずつ弱火で焼く(油は不要)。

スイーツポテト

材料の準備 サツマイモ700gを洗ってラップに包み、電子レンジで串がスッと通るまで加熱し、皮をむいてなめらかにつぶす。

パンプキンケーキ

材料の準備 カボチャ150gを200gを一口大に切り、4分くらいレンジで加熱し、皮ごと粗くつぶして冷ましておく。

無塩バター60gを角切りにしてレンジで溶かしておく。炊飯器の内釜にはバターを塗っておく。

納豆おやき

納豆1パック、卵1個、小麦粉大さじ2〜3、チーズ25g、大葉かセロリの葉を刻んで全部をよく混ぜる。

までかき回してフライパンで焼く。味付けは塩を振るか、その



ナースステーション⑥

ライフデザインノートを一緒に書いてみませんか?

大田病院 看護部

病院にいると、治療を早くしてもお亡くなりになってしまつて患者さまをお見送りするごときは少なくありません。一つの命の終わりに立ち会うことは、決して看護師にとっても簡単なことではありません。普段の状態を退院していただくことができなかったことや、もうその方の命が終わったというごとき、どのような思いで亡くなつていったのか、苦しむないように私たちが対応していたとしても、心残りやなかつたのかなど、心は決して軽くはありません。

探してみます。最期にビールを飲んでいただいた方もいました。ご家族のいる方はご家族がお話しください。何かできることはないかとみんなで考えます。こうした患者さまの思いを少しでもかきあげること、看護師にとっても最期に患者さまを本心に送り出すことができないのではないのかと思つています。皆さんはどのような思いを持っていらっしゃるのでしょうか? いっしょに考えながら、ライフデザインノートを書いてみませんか?



大田病院健康講座

一緒にライフデザインノートを書きましょう 日時: 12月17日(土) 10時~11時30分 会場: 大田病院通所リハビリテーション室

参加費: 330円 (ライフデザインノート代) 定員: 10名 (定員になり次第締め切り)

「もしバナカード」で終末期を考えライフデザインノートに記載していきます。お申し込みは 生協本部まで 03-3762-0266

※今号の「大田歯科 だより」はお休みします。

認知症Q&A

No. 50 回答はグループホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

認知機能低下の改善・認知機能の向上のためによい食べ物は何ですか?

Q いろいろな食材をバランスよく摂ることが大切です。 A ①腸内善玉菌を増やすために、乳酸菌、ビフィズス菌、発酵食品を毎日摂りましょう。

②善玉菌のエサになる水溶性食物繊維やオリゴ糖を毎日積極的に摂りましょう。海藻、キノコ、くだもの、もち麦、ココナツオイルなどです。

③カレーに含まれるウコン(クルクミン)は、インド人に認知症高齢者が少ないことや抗酸化作用が優れていることから効果があると言われています。ただし、日本で市販されている煮込みカレーは、小麦粉や

良質ではない油が多く使われている可能性があることから、効果があるとは言いがたいので頻りに食べないほうがよいでしょう。自分でカレーパウダーとオリゴオイルなどで作るスープカレーがよいのです。

④青魚(DHA・EPA)を食べましょう。⑤ココア、紅茶、コーヒー、カカオの多いチョコレート、ワインなどはポリフェノールが豊富です。紅茶は発酵食品でもあります。

⑥その他、亜麻仁油、えごま油、オリーブオイルがお勧めです。⑦スナック菓子や添加物の多い食品、多量のアルコールは控えることが重要です。

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。●「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡ください。生協本部 電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーションすずらん 電話 03-6436-8331
すずらんゆたか営業所 電話 03-5498-5195
すずらん馬込営業所 電話 03-5743-5452

城南福祉医療協会は 無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。



<対象となる方> 経済的な理由で 治療費の支払いが困難な方

<対象事業所・問い合わせ先>

大田病院 03-3762-8421 (医事課)

大田歯科 03-3762-0418

大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)

大田病院医療相談室 でもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。