



本日のメニュー

# ゴーヤ

和名ツルレイシ。別名ニガウリ。ゴーヤとは沖縄の方言です。独特の苦味があるため好き嫌いが分かりますが、この苦味成分には健胃効果があり、またリノレン酸やビタミンC等を豊富に含むことから、健康食品、そして**ダイエット食品**として注目を浴びるようになりました。

## 厨房ですよ



### ゴーヤの佃煮

材料

ゴーヤ 500g かえりちりめん 20g

【煮汁】

三温糖 150g 五倍濃縮酢 20cc

濃口しょうゆ 300cc 薄口しょうゆ 300cc

【仕上げ用】

かつおぶし 10g 煎り白ゴマ 大さじ3

味噌一本



### ■ 作り方

- (1) ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り除き、5mm位の厚めにスライスし、湯通しして固くしぼる。
- (2) 鍋に【煮汁】の調味料を入れて煮立て、ゴーヤとかえりちりめんを入れて【煮汁】がなくなるまで煮詰める。
- (3) 火を止め、かつおぶしを入れて残りの水分を吸わせ、最後にゴマを入れる。



## 行事予定

※予定は変更になる場合があります。

|     |            |
|-----|------------|
| 9月  | 敬老会        |
| 10月 | 運動会(グラウンド) |
|     | 菊花展        |
| 11月 | 家族会        |
| 12月 | 餅つき        |
|     | クリスマス会     |

編集後記

暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。今回ご紹介したゴーヤの佃煮は施設でも作ってみてなかなかの好評。夏バテ防止に効果がありますので是非お試しください。

# 熱中症の予防と応急処置

熱中症にならないうちから

### ・体調を整える

睡眠不足や風邪気みなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

### ・服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

### ・こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的な少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、0.1%程度の塩水もしくはスポーツドリンクを飲むのがオススメ。

### ・年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

### 熱中症予防8か条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さには要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置

### どんな人がなりやすいか？

- ・脱水症状のある人
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の着衣
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人が、体調の良くない人



### 熱中症になってしまったら？

・涼しい日陰や室内に移動する

・衣類をゆるめて休む

・体を冷やす

水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。水や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

### ・水分を補給する

このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。0.1%くらいの塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

レジャーなどでかけるときは、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日陰をつくれるようなパラソル、レジャーシートなどを持参するとよいでしょう。



## ターミネーターズ

特別養護老人ホームエクセルの浦ではターミネーター委員会を立ち上げました。

まだ勉強し始めたばかりですが、少しずつ前進したいと思っています。

最初の取組として『終末期意向伺い書』を作成しました。『伺い書』では、終末期を迎えたい場所や、食事が食べられなくなった時どのような希望があるか等をご記入いただくようにしました。

現状として、終末期を迎えて初めて、ご家族に意向を伺うことが多いため、本人様の意志を確認したり、深く考える時間がないまま延命治療を受けるか、自然な死を選ぶか等の決断を下されているのではないかと思われます。

この度より、入所申し込みされる際の書類に伺い書を追加したり、既に入所されている方には、カンファレンスや郵送でお渡しいたりますことになりました。『意向伺い書』が、ご家族とご本人様で終末期について話し合っつけかけになれば幸いです。

