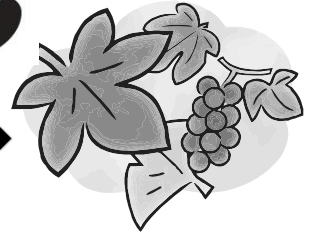


# もつと元気



〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

医療法人社団 心翠会

## 今月のお知らせ



医療法人社団心翠会法人本部長  
神奈川県精神保健福祉士協会川崎支部長  
日本福祉教育専門学校非常勤講師  
作間 聡

地域連携担当高橋です！今月は心翠会作間法人本部長にお話しを伺います。作間本部長宜しくお願いします！！

高橋：作間本部長は今年 4 月に横浜関内ファミリークリニックの立ち上げに加え、定期的にセミナーの講師も務めていらっしゃいますが、その活力の源となっているものを教えてください！！

作間：活力は、やはり「困っている方に知って頂く」、ここが一番かと思っています。今年で入職して 20 年目となりますが、今まで活動していて、どうしても長期間医療にかかれていない方に何度も遭遇します。その度に、もっと早くこの方やご家族に情報が伝わってればもっと早く介入出来て、予後も良かったらうなと何度も考えさせられる事がありました。精神科在宅医療がもっと身近なものになり、困った時はすぐに相談出来る、というような地域づくりが出来たらと思い、普及啓発に取り組んでいます。

高橋：法人本部長ということで各拠点の統括する立場ですが、ズバリ心翠会のここに期待してくださいという点を教えてください！！

作間：法人としては 20 年以上、地域で精神科在宅医療を提供してきておりますので、ノウハウはしっかり蓄積されています。拒否している方や病識が無い方への受診動機付け等にも力をいれております。入院でもない、外来にも行けない、そんな狭間の方へ我々は第 3 の医療を提供しています。診療に加えて精神科訪問看護の提供、地域の社会資源・支援者等との連携を強めることにより患者様が孤立しない様サポート致します。

## いきいき健康情報

### 感染症を正しく予防しよう！

これからの季節は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行するシーズンです。そこで今回は、「感染症の正しい予防法」についてご紹介させていただきます！



#### 感染症から身を守る 3つのポイント

##### 手洗い

- ① 石けんを使って手の 6 つの場所を洗う  
(手のひら/つめ/親指のまわり/手のこう/指の間/手首)



手のひら つめ 親指のまわり 手のこう 指の間 手首

- ② 流水で十分に泡を洗い流し、清潔なタオルで拭く。手洗いをしっかりと行うと 20 秒以上かかりますが、あなたの手洗いはいかがですか？

##### うがい

- ① 水またはぬるま湯を口にふくみ、くちびるを閉じて口の中をグチュグチュとゆすぐ (これを 1~2 回)。



- ② 水またはぬるま湯を口にふくみ、顔を上に向けて口を開けながら喉の奥をゆすぐ (15 秒を 2 回程度)。



##### マスクの着用

マスク全体をしっかりと広げ、装着後は鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせて折り曲げましょう。

鼻と口の両方をしっかりとマスクで覆い、きちんと顔にフィットしているか確認してください。



感染症を拡大させないためにも「手洗い」「うがい」をしっかりと、「マスク」着用を忘れずに行いましょう！

不足しがちな  
栄養素を補う  
レシピ

もやしとニラの  
ピリ辛ゴマだれチヂミ

作り方



材料（2人分）

- ・もやし……………140g
- ・ニラ……………2/3束
- ・エリンギ……………中3本
- ・しらす干し……………20g
- ・薄力粉……………165g
- ・片栗粉……………小さじ3
- ・卵……………1個
- ・塩……………小さじ2/3
- ・和風顆粒だしの素  
……………小さじ1/2
- ・水……………1と1/3カップ
- ・ゴマ油……………大さじ2
- ・白ゴマ……………小さじ1
- ・ゴマだれ……………大さじ2
- ・ラー油……………適宜（お好みで）

- ①：もやしは根を取り除き、ニラは4cmの長さにカット。エリンギは4cmの長さにカットし、縦に薄切りにする。
- ②：ボウルに①、しらす干し、薄力粉、片栗粉、卵、塩、和風顆粒だしの素、水を入れて混ぜ合わせ、15分程冷蔵庫で寝かせる。
- ③：フライパンにゴマ油をひいて火にかける。②をお玉2杯分流して円状に広げ、3分程焼く。ひっくり返し、フライ返しで上から押し当てながら3分程焼く。
- ④：③を食べやすい大きさにカットし、皿に盛り付け、白ゴマをふる。ラー油をふったゴマだれを添えれば完成です！

栄養価（1人分）

- エネルギー……………598.8kcal
- カルシウム……………273.1mg
- ビタミンC……………11.3mg
- ビタミンE……………1.5mg

ワンポイント！

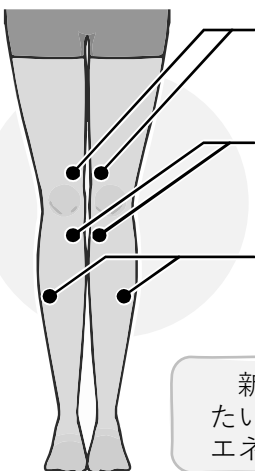
もやしは「**ビタミンC**」や「**食物繊維**」が豊富。また、ニラには感染症予防にもなる「**硫化アリル**」という成分が含まれています。シヤキシヤキの歯ざわりも楽しめる一品です。



お悩み解消  
ツボとマッサージ

代謝をアップさせる脚のツボ

人間の体は冬を前に脂肪を蓄えようとするため、ダイエット中の方にとってはこれからつらい季節でもあります。こういった季節は、**代謝をアップ**させてくれる**脚のツボ**を活用してみたいはかがでしょうか？



■血海（けっかい）

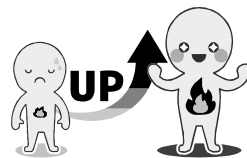
膝にあるお皿の内側の際から、指幅4本分上にあるツボです。膝をつかむようにして親指でグッと力を入れて刺激しましょう。

■陰陵泉（いんりゅうせん）

すねにある骨の内側を足首側から膝に向かって滑らせたとき、自然と指が止まるくぼみの中にあるツボです。くぼみに親指を食い込ませるように刺激してみましょう。

■豊隆（ほうりゅう）

膝のお皿の外側と外くるぶしの一番高い場所とを結んだとき、ちょうど真ん中にあるツボです。左右の親指の腹を重ね、垂直にツボに当てて刺激してください。



新陳代謝が低下すると体の中に脂肪や老廃物がたまりやすくなります。そこで活用したいのが脚にあるこの3つのツボです。これらのツボは血流を促し、代謝機能を整え、エネルギー消費をしやすい体質に改善してくれます。

いざという時に役立つ  
防災情報

「非常時にあると役立つアレ」を作る方法

今回は、非常時にあると便利な「単1・単2乾電池」を単3乾電池で作る方法をご紹介します。

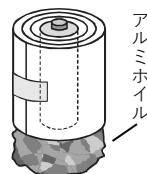
単3乾電池を使って「単2乾電池」を作る方法

乾電池の高さより幅が狭い紙か布を用意します。単2の太さ（直径2.6cm）になるまで電池に巻き付けたら、最後はセロハンテープで留めて使しましょう。



単3乾電池を使って「単1乾電池」を作る方法

単2と同様に紙か布を用意して、単1の太さ（直径3.4cm）になるまで電池に巻き付けたら、セロハンテープで留めます。さらに丸めたアルミホイルで高さ調節をして使しましょう。



アルミホイル