

# 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

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

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

医療法人社団 心翠会

## 今月の顔

医療法人社団心翠会  
看護部長

小澤 裕史

地域連携担当の高橋です!!毎日寒いですね。皆様くれぐれも体調には十分お気を付けください。  
今月は看護部長の小澤部長にお話を伺います。小澤部長宜しくお願ひします!!

高橋：当法人には現在 15 名の看護師が活躍中です。手前味噌にはなってしまうのですが、どの看護師も患者様に寄り添った看護をされていると思います。小澤部長の看護に対する心構えみたいなものがありましたらお聞かせください!!

小澤：看護を行う際に心構えとしてとても大切にしていることは“観察”です！

(皆様も同様にお考えかと思ひますし、ありきたりな返答となってしまうとすみません…)

看護という漢字を紐解くと“手と目(看)で護る”⇒“手と目で観察しながら援助する”となります。手と目を使って身体面・精神面についてフルに情報収集することで、その方に何が必要かを判断することが出来、その方のニーズ合った看護支援を行うことができると考えております。

高橋：2025 年は小澤部長にとってどんな年にしたいですか？

小澤：当法人の更なる支援拡大のために、一緒に働くチーム(仲間)を更に増やしていく年としたい所存です。地域の方に支援し、地域の支援者様と連携することがチーム(仲間)作りであると考えておりますので、今年も多くの方と関わり、支援の輪を広げていきたいと思ひます！

小澤部長ありがとうございました！来月は私、地域連携担当高橋の自己紹介をさせていただきます!!

## 頭の体操！ 脳トレーニング

## 答えが「10」になるように数式を作ろう！

【問題】四則演算(+-×÷)を使って、4つの数字の答えが「10」になるように数式を作ってみましょう。

【例題】1 4 1 1

【答え】

$$(1+4) \times (1+1) = 10$$



【1 問目】 3 3 9 9

【2 問目】 4 4 2 7

【3 問目】 8 2 1 1



答えは裏面をご覧ください。  
答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！

# いきいき健康情報

## 安全で効果的な「温泉の楽しみ方」



寒い季節になりました。こういった季節は家族で温泉めぐりというのも良いですね。ただし、温泉は間違ったつかり方をしてしまうと、体調を崩したり事故を招くことにもつながってしまいます。そこで今回は「安全かつ効果的な温泉の楽しみ方」をご紹介します。

### 入浴のタイミングは？

- ◆到着したらすぐに入りたくなくなってしまいますが、温泉に着いたらまずは**1時間**ほど部屋で休みましょう。
- ◆空腹での入浴は**脳貧血**を起こしやすくなります。また、食後すぐの入浴も**消化不良**を起こしやすくなるため避けましょう。もちろん、**飲酒をした後の入浴も危険**です。
- ◆入浴の**15分前**に少なくとも**コップ1杯の水**を飲みましょう。

### 入浴時間は？

**はじめは5～10分**くらい浸かります。体が慣れてきたら**20～30分**でも良いでしょう（ただし、熱めのお湯の場合は、10分以内にとどめる）。入浴は体力を消耗するため、自分に合った時間を知ること大切です。

### 入浴後は？

- ◆体をふきすぎると有効成分が吸収されづらくなるので、軽くふき取る程度にしましょう。
- ◆しっかりと**水分補給**をしましょう。水分補給ではスポーツドリンクなどを飲み、**塩分**も摂取するようにしましょう。

### 入浴する前にはかけ湯をしよう

かけ湯は**心臓から離れたところ**で、**下半身から**が基本です。まずは足のつま先にかけ、すねや太ももへもゆっくりとお湯をかけます。次に、手の指先から腕、肩の順に。そして体全体にかけ、最後に頭を流しましょう。ていねいなかけ湯をして、ゆっくりと時間をかけて体をお湯の温度に慣れさせましょう。



気持ちのいい温泉はつい何度も入りたくなくなってしまいますが、**健康な成人で1日2～3回程度**、**高齢者や乳幼児は1日1～2回**を目安にしましょう。温泉によって注意事項も変わりますので、入浴前によく確認しましょう。

# いざという時に役立つ防災情報



## 災害時に役立つ！防災クッキング①

今回は、災害時に役立つ「高密度ポリエチレンの袋」を利用した**パッキングレシビ**をご紹介します。

### ポトフ

#### 【用意するもの】

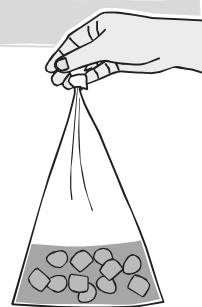
- 食材
- 高密度ポリエチレンの袋
- お湯を張った鍋
- カセットコンロ

#### 【材料（2人分）】

- ・じゃがいも……1個
- ・にんじん……1/2本
- ・玉ねぎ……1/3個
- ・ウインナー……2本
- ・顆粒コンソメの素……小さじ1
- ・水……150ml

#### 【作り方】

- ①：野菜は角切り、ウインナーは6等分にして袋に入れる。コンソメと水を入れて混ぜたら、袋の中の空気を抜いて、一番上をしっかりと結ぶ。
- ②：鍋でお湯を沸かしたらポリ袋を入れ、弱火で40分ほどゆでる。



# “高血圧”を予防・改善するレシピ

## 里芋のすり流し汁



### 材料（2人分）

- ・里芋……3個
- ・かつお昆布だし……400cc
- ・塩……ひとつまみ
- ・ごまペースト……小さじ1
- ・ごま……少々

### 作り方

- ①：里芋は皮をむいて1センチくらいの厚さに切り、軽くゆでて表面のぬめりをとる。
- ②：①を鍋に入れ、ひたひたのかつお昆布だしを加えて弱火で煮る。
- ③：里芋がやわらかくなったら、すり鉢に②、塩、ごまペーストを入れてよくすりつぶし、なめらかになったら器に注いで、上にごまをのせて完成です。

### ワンポイント！

里芋には**カリウム**が豊富に含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排泄してくれる働きがあるため、高血圧の予防・改善に効果を発揮します。

### 【脳トレーニング答え】

- 【1問目】  $3 \times 3 \div 9 + 9 = 10$
- 【2問目】  $4 \div 4 + 2 + 7 = 10$
- 【3問目】  $8 + 2 \times 1 \times 1 = 10$

