

WHITE YOWA LETTER

STOP! 予防接種を受けましょう

風しん

まずは予防接種が必要か抗体検査を受けましょう!

2020年3月まで
無料

風しんの流行が話題になりました!

風しん抗体検査を受けませんか

石川県、金沢市の委託事業です

対象: 妊娠を希望する女性
妊娠を希望する女性と同居する方

但し、過去に検査を受けた方
明らかに風しんの予防接種歴がある方
風しんの既往歴の確定診断を受けた方

健康診断受診の方は採血時に検査します

池田病院 TEL(076)248-7222
野々市市新庄2丁目10番地
川北温泉クリニック TEL(076)277-8855
川北町寿々屋195

未病医学センター提供

2、3月の
職員健診で検査
できます。希望
用紙配布します
のでぜひ受けま
しょう!!

平成15~16年の流行により厚労省から緊急提言が出された以降、一旦は抑制されましたが、平成23年より海外で感染する輸入例が散見されるようになりました。平成25年をピークに落ち着いてきたものの、平成30年7月下旬、関東地方を中心に患者数の報告が増加しています。厚労省は、風疹に関する特定感染症予防指針を改正し、原則全例にウイルス遺伝子検査を実施、定期予防接種の積極的な接種勧奨など、2020年度までに風しん排除を目指しています。



皆で防ごう!

風疹ウイルスによって
おこる急性の発疹性
感染症で1人の患者から
5~7人に感染します。

風疹って何?

妊娠初期(20周前)に風疹にかかるると胎児に感染し、赤ちゃんが難聴、白内障、先天性心疾患をもって生まれてくる可能性が高くなります。(妊娠1ヶ月で50%、妊娠2ヶ月で35%とされています)

先天性風疹症候群って何?

感染すると?
成人で発症すると高熱や発疹が長く続いたり、小児より重症化することがあります

妊婦さんは注意!

風疹に対する免疫が不十分な妊娠20週までの妊婦が風疹ウイルスに感染すると、**先天性風しん症候群**の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

ヨガ教室 開催します

昨年度、研修委員会にて開催したヨガ教室が大変好評で、継続開催して欲しいとの要望を受け、月2回定期的にヨガ教室を開催することとしました!!

開催日時 1月~3月まで継続開催します
毎月 第2水曜日 第4金曜日
18時~19時

講師

α floor 高島 英子(タカバタケ アヤコ)先生

1月 8日、24日
2月 12日、28日
3月 11日、27日



場所
あんじんデイケアセンター

持ち物
ヨガマットまたはバスタオル
小タオル
水分

ヨガには
・身体の内がみくせを直す
・自然治癒力を高める
・内臓性(集中力、感情コントロール力)が高まる
・慢性的な症状の緩和
・自律神経を調える
という効果が期待されています。定期的に参加し、身体の中も外も元気になります!!

私のストレス解消法

~池田病院リハビリ職員・遠田さんの場合

冬の季節は寒さなどからストレスが溜まりやすいですね。そこで私のストレス解消は料理をすること! 美味しそうなるものを探し献立を考え、買い物に行く。料理中の野菜を触る、切る時の感触・料理中の音・香り、また出来た料理が美味しい時や相手が喜んでくれた時などはとても幸せな気分になります。料理を作ることは五感で感じ、脳を使うことで幸せホルモンも分泌されると言われています。今一度、ストレスが溜まった際は楽しい気分で作って見てくださ!!

私の大好物のオムライスと寒い時に手軽にできる鍋!! 好きなものを作って食べるのが一番幸せです>>



自信作!

実は料理男子です!

食 今が旬! 大根を使った簡単冬レシピ

炊飯器で! 大根と鶏肉のほろほろ煮

【材料】2~3人前

- 鶏手羽元 6本
- 大根 1/3本
- 卵 2個
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 100mL
- 小ねぎ・一味唐辛子 好みで

【1人前あたり】*上記3人前として

- エネルギー 360kcal
- 炭水化物 18.9g
- 蛋白質 23.0g
- 脂質 26.4g

嬉しい! 低糖質と高たんぱく食

大根に多く含むビタミンCは、鶏肉のたんぱく質の吸収を助けます。低カロリー・低糖質で、良質なたんぱく質と食物繊維を豊富に含むメニューなので、ダイエットにも最適です。だし汁も一緒にいただくことでビタミンを逃がさず摂取できます。

- ◆炊飯器で炊くだけで、鶏肉がほろほろの絶品に!
- ◆大根は、面倒な下茹でと面取り不要!
- ◆生姜の薄切りを加えると、より美味と体ほかほか!



【手順】

1. 大根は皮をむき、2cm幅の半月切りにする。
2. 炊飯器に手羽元・大根・■の材料を入れて、炊飯スイッチを押す。
3. 半熟卵を作る(沸騰したお湯で6分茹でる)
4. 炊飯が終わったら、皮をむいた半熟卵を入れ、30分ほど置く。
5. 器に盛り、完成!(お好みで小ねぎ・一味唐辛子をかけて)



あんじん自動販売機

ラインナップをリニューアル!

令和2年1月頃より、以下のラインナップを追加します。

ヤクルト

生きて腸に届く乳酸菌シロタ株が1本に200億個入った、定番の乳製品乳酸菌飲料です。

シヨアマスカット味

乳酸菌シロタ株、カルシウム(1本に220mgの他、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、不足しがちな鉄も6.8mg含まれます!) プレーンに比べカロリー45%カットしています。

気になる野菜100養沢野菜1日分

厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gに相当する野菜から搾汁した100%の野菜ジュースです。

不足しがちな栄養摂取を助ける強い味方です。これを機に食生活を見直してみませんか?

人も動物も健康に
Yakult YOWA

是非、お試しください!