通所リハビリテーション

くりみ便り

令和5年　7月号
令和5年7月25日　発行
医療法人　久康会
通所リハビリテーション　くりみ荘
〒889-0516　宮崎県延岡市鯛名町422-9
TEL:0982-37-7775　FAX:0982-37-6780

暑中お見舞い申し上げます。
暑い日が続いています。
体調お変わりありませんか？
お盆期間の営業についてご案内です。
右記のとおり、**日曜日**のみお休みとさせていただきます。

８月１２日（土曜）	通常
８月１３日（日曜）	休み
８月１４日（月曜）	通常
８月１５日（火曜）	通常

今年のくりみ荘の作品は延岡市の風景でした！

愛宕山展望台

延岡城山城跡

延岡今山大師

くりみ荘では、5月～7月にかけて、山下新天街の七夕祭りに出展する作品作りを行いました。
また、七夕にちなんで、願い事の短冊を書きました。
ペットボトルの風鈴に短冊をつるし、好きなテープやシールを貼って色とりどりに仕上がりました。
くりみ荘の天井を、天の川のように鮮やかに彩っています。皆さんの願い事が叶いますように☆

延岡市（県内）の感染状況や熱中症への心配もあり、出展した作品の見学は中止させていただきました。
作品が完成するまで、皆さんの手で少しずつ作業をしてきました。
ご協力ありがとうございました。
「福一繊維賞」を受賞しました！！

夏はそうめんアレンジに挑戦

【梅干しダシの冷やしそうめん】
①鍋　酒→大さじ３　水→カップ２　1/2　だしの素　梅干し４コを入れて沸騰させる。
②沸騰後に火を弱め１５分煮た後に火を止める
③ゆがいたそうめんを皿に盛り、千切りみょうが、とろろ昆布、すりおろしゴマ、種を取り除いた梅干しをほぐしたものを盛り付ける。
④①のダシに、しょうゆ少々で味をつけ回しかける。

※写真はイメージです

※写真はイメージです

【茄子そうめん】
①なすを5mm程度の厚さに切り、水にさらす。
②小鍋にごま油を入れ、水切りした茄子を炒める。
　炒めたあと、水を少し入れて煮る。
③粗熱がとれたら②で煮た茄子を冷蔵庫で冷やす。
④そうめんをゆがいて、皿に盛り冷やしておいた茄子を盛り付ける。
➔あとは麺つゆに、お好みでしそやみょうがの薬味もおススメです。

レシピ提供
重黒木　勉　様

そうめんをテーマに2つのレシピを紹介します。
【梅干しダシの冷やしそうめん】【茄子そうめん】どちらも
冷たく、さっぱりしていて美味しく食べていただけると思います。
レシピで不明な点がありましたら、くりみ荘のスタッフを通して
ご質問にお答えします。

夏場に食べたくなるそうめんですが、食べる時に強く啜るとあどでむせ込むことがあります。予防として、麺を半分に切ってから茹でることをお勧めします。
更に心配な方は、麺つゆに片栗粉などで、とろみをつけるとより安心です。
また、咽込んだ時にはお茶で流し込むことはお勧めできません。

言語聴覚士
牧野　祐子

※むせる＝誤嚥兆候で体の防衛反応です。
しっかりとむせて、むせが落ち着いてから食べることを再開しましょう。

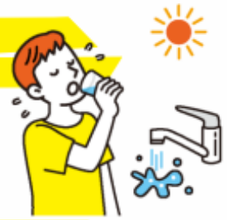
以前いただいた際には大変助かりました。
読み終わった新聞、
不要な新聞がありましたら、
くりみ荘にお譲りください。

延岡市（宮崎県）ではコロナウイルスの感染者が急増しています。
お盆に向けて、交流の機会も増えること思いますので、熱中症に注意しながらも、マスク着用や手指の消毒などでウイルスからも守りましょう。

感染症対策
へのご協力をお願いします

⚠『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!



❄室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給

熱中症の症状

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!
暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、
暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare