

はせだより 広報

コロナ禍の夏、熱中症に要注意!

人を避けてひとやすみ
屋外でもできるだけ人と距離を置きましょう
運動の合間の休憩なども人の近くは避けましょう

水分補給で小休憩
意識して合間合間の補給を心がけましょう
※1日あたり1.2Lが目安(500mlのボトル2.5本分)

簡単ストレッチで健康な身体づくり
安井PTが教える! 簡単ストレッチで健康な身体づくり

食事は健康のバロメーター
バランスの良い食事を心がけましょう!
料理長おすすめレシピ! ぜひお試しください

こまめに換気を心がけましょう
窓を開けてお部屋の換気をしましょう
こまめな換気を意識しましょう

料理長おすすめ♡アレンジそうめんレシピ

定番のそうめんをイタリアン風にアレンジ!

◇材料(2人分)

- ・そうめん・・・200g
- ・トマト/1~2cmの角切り・・・1個
- ・ナス/1~2cmの角切り・・・1本
- ・パプリカ/1~2cmの角切り・・・1/2個
- ・オクラ/輪切り・・・4本
- ・しらす・・・80g
- ・かつお節・・・4g
- ・にんにく/みじん切り・・・1片
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・胡椒・・・少々
- ・オリーブオイル・・・30cc
- ・白ワイン・・・15cc(酒で代用可)
- ・酢・・・大さじ2



▲野菜はそれぞれカットするフライパンに、にんにくとオリーブオイル15ccを入れて弱火で炒める

▲にんにくの香りがしてきたらしらす・ナス・パプリカを加えて炒める
塩胡椒、オクラを加えて炒めたら、白ワインを加えアルコールを飛ばす
(塩胡椒はお好みで調整)

▲アルコールが飛んだらトマト・かつお節・酢を加えサッと炒めたらボウルにあげて氷水で冷やしておく
麺を固めに茹で、冷やしたソースと合わせる
残りのオリーブオイルを加えてよく混ぜる

good! できあがり

おうちでかんたんストレッチ



安井理学療法士

正しく鍛えて、**疲労回復・基礎代謝の向上!**
さらに**怪我の予防**もできる!?

緊急事態宣言の発令により外出ができない日々が続いています。
自粛生活により運動不足になっていませんか?
自宅で簡単にできるストレッチで気分転換に健康づくりをしませんか?
ご紹介するストレッチは、疲労回復、基礎代謝が上がるなど様々な効果が期待できます。毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

入職3年目の期待の若手!!
気配りが出来て優しく信頼できる存在です

正面から見た状態

立った姿勢から足をクロスさせる

横から見た状態

呼吸は止めずに“ふ〜”と息を吐きながら

床に手がつくときGOOD!!

▲片方の足を交差させて床を触るように体を前に倒していきます

▲ももの裏側が伸びるように意識し背中を丸めないようにゆっくりと体を前に倒します

サクッと脳トレチャレンジ!!

問題: ■に隠れているものはなんでしょう?

- 浅葱 → ■
- 胡桃 → ■
- 蕪 → ■
- 冬瓜 → ■
- 牛蒡 → ■



ヒント① 食べ物
ヒント② 「初夏の味覚」ともよばれています

入院・転院のご相談

<空床情報> ※8/12現在
回復期病棟(5床) 療養病棟(0床)
ホームページで確認できます

医療法人社団誠和会 長谷川病院
■地域連携部(MSW); 渡邊、山本、安部
電話: 043(444)0137 FAX: 043(444)0257
ホームページ: <http://www.hphasegawa.or.jp/wp/>

脳トレの答え: サクランボ
それぞれの漢字は浅葱(アサツキ)、胡桃(クルミ)、蕪(ニラ)、冬瓜(トウガン)、牛蒡(ゴボウ)と読みます。■の文字を続けて読むと答えになります。

う コロナの感染症対策と熱中症対策に気の抜けない夏になりました。
熱中症、感染症予防としっかりと行えるような記事を紹介させていただきました。
熱中症と感染症対策は、正しい方法で行いましょう。
Smart119で千葉大学の先生方がわかりやすいマンガで感染症対策等の紹介していますので、ぜひ確認してみてください。
<https://smart119.biz/manga/>