

体に効く! ～まいたけレシピ～



夏の疲れが残ったまま来る秋は…寒暖差、体のだるさ・胃もたれ等「秋バテ」と呼ばれる体の不調につながる季節となります。そんな季節には旬の食材「まいたけ」でミネラルでデトックスして胃腸のコンディションを整えましょう

○まいたけの栄養

- ①食物繊維～便通を整えて、便秘予防になります。中でもきのこ類や酵母に含まれるβグルカンが胃腸で消化・分解されず、腸内の免疫細胞に働きかけ、免疫力の向上に役立ちます。
- ②ビタミンD～カルシウムの吸収を高める効果があり、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。牛乳や小魚など、カルシウムが豊富な食品とあわせて摂取しましょう。

まいたけサラダ ～今回は水菜を使用していますが、レタスや冷蔵庫にある野菜でアレンジ可能～

◆材料(2人分) 1人分353kcal

まいたけ～2パック(200g程度) ベーコン～3～4枚 にんにく～1片 水菜～1/2束 ミニトマト～4玉

《A》粉チーズ～大さじ2 オリーブ油～大さじ2 塩～少々 黒こしょう～少々

◇作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさにさいておく。ベーコンは細切り、にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油(分量外)をひき、切ったベーコンとにんにくを炒める。
- ③ベーコンに焼き色がついたらまいたけを加えてさっと炒める。
- ④水菜は3cmの長さ、ミニトマトはくし切りし、ボウルで③と和え、器に盛る。
- ⑤《A》を混ぜ合わせ、食べる直前に④にかける。



まいたけたっぷりビーフシチュー ～ごはんはもちろん、パンやパスタにも合います～

◆材料(2人分) 1人分575kcal

まいたけ～2パック(200g程度) 牛こま切れ肉～200g 塩・こしょう～少々 バター～適量

玉ねぎ～1-1/2玉 赤ワイン(もしくは酒)～大さじ2

《A》市販のデミグラスソース～1/2缶 トマトケチャップ～大さじ2 ローリエ～1枚(あれば) 水～1/2カップ(100cc) 生クリーム～大さじ2(コーヒー用クリームでも可) パセリ～少々

◇作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさにさいておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうで下味をつける。
- ③フライパンにバターをひき、牛肉を炒め、色が変わったらいったん取り出す。
- ④フライパンにバターを少し足し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらまいたけを加えて炒め、赤ワインをふり入れる。
- ⑤④に《A》を加えて煮立て、最後に③を戻し入れ、塩こしょうで味を整える。
- ⑥器に盛り付け、生クリームとみじん切りにしたパセリをかける。



Vol.6

ら・ぱーす通信

発行日 令和5年9月20日
 <編集・発行>
 社会医療法人 槇心会
 介護老人保健施設ら・ぱーす
 ら・ぱーす通信編集委員
 札幌市北区篠路町上篠路6番286
 電話 011-774-1131
 ホームページ
<https://www.teishinkai.jp/lapaz/>



タクティールケア! ってどんな感じ?

<タクティールケア体験談>

ら・ぱーすで行っているタクティールケアについて、今回は実際に体験していただいた利用者様の体験談を数例で紹介いたします。

【デイケア利用者 N様】

「いつも足のタクティールケアを行ってもらっていますが、やってもらうと足の浮腫みも取れ、とても軽くなって歩きやすくなります。気分も楽で穏やかな気持ちになり、とても良いです。」

【デイケア利用者 S様】

「効果はまだあまり感じたことはないですが、タクティールケアを行ってもらうと気持ちが良いです。タクティールケアをやらしてもらえない日もあるので、是非これからもっとたくさんやってほしいです。」

【デイケア利用者 Y様】

「手のタクティールケアを行ってもらうとその後は手がぼかぼかして気持ちいいです。麻痺側の手が温かくなり、しびれが取れる感じもあります。」

今回は3名の利用者様の体験談を掲載させていただきました。タクティールケアのもたらすものについては①心配・不安の軽減 ②痛みの軽減 ③吐き気の緩和 ④腸機能の改善 ⑤活力が高まる ⑥日常生活動作能力の向上 ⑦QOLの向上を感じる ⑧身体認知、があります。

より多くの利用者様にタクティールケアを経験してもらえるようにしていきたいと思っております。是非お気軽に職員にお声掛けください。





薬の飲み方について



クローバー薬局 百合が原店の田牧です。
 介護老人保健施設ら・ぱーす入所者様の薬を担当させて頂いている薬局になります。
 薬のことで何か気になることがあれば、お気軽に薬局までご連絡ください。
 今回は薬の飲み方についてご紹介します。

薬の飲むタイミング

薬には効果の持続時間や安全性などを考えて、用法・用量が決められています。説明書に従って、使用方法や使用量を守りましょう



なぜ水と一緒に飲むのか？

一般的な飲み薬は、コップ1杯程度（約200mL）の水、またはぬるま湯で飲むように作られています。薬を少量または水なしで飲むと、薬が溶けにくいので、吸収が遅れ効果が現れにくくなります※。また、のどや食道に引っかかったり、くっついてしまうことがあり、食道炎や潰瘍を引き起こしてしまう場合があります。 ※水なしでも飲める薬もあります。

粉薬などでは、気管から肺に入ってしまう、肺炎を起こすこともあります。そのため薬を飲むときの姿勢は正面または少し下向くとよいと言われています。服薬ゼリーやオブラートに包む方法、とろみをつけて飲む方法もありますので、薬剤師にご相談ください。

水以外の飲料と薬

水以外の飲料で薬を飲むと、薬の成分にもよりますが、一般的には吸収が遅くなったり、悪くなったりして、効果が薄まる傾向がみられます。緊急の場合を除いては、苦いから、飲みにくいからといって水以外のもので飲まないようにしましょう。



- お茶 濃いお茶は薬の成分を変化させて効果を低下させることがあります
- 牛乳 薬の体内への吸収が低下し、効果が出にくかったり、時間がかかることがあります
- ジュース コーラなど、薬の体内への吸収作用が変化して、効き目が変わってしまうことがあります。特にグレープフルーツジュースは薬の作用に影響を及ぼすとされています
- コーヒー 薬にはカフェインを含むものがあり過剰摂取になることがあります
- アルコール 薬の効き目が強く出過ぎるなどで、副作用が現れる危険性が高まります



クローバー薬局百合が原店
 札幌市北区百合が原6丁目1番38号
 (百合の会病院向い)
 011214-0216

薬のお届けもしています！

特定看護師とは？



特定行為看護師
秋山 恵介

こんにちは！ケア・サービス科、看護係長の秋山と申します。
 特定看護師として日々活動しております。
 今日は特定看護師について、又当施設での活動内容についてご紹介させていただきます。

まず、特定看護師とは、特定行為を実施する上で必要とされる、高度な知識・技能を有する看護師のことです。
 特定看護師になると、医師の作成した手順書に従う条件のもとで、自己の判断により特定行為を実施できます。

実際に何が出来るの??

当施設では主に

- ①脱水や水分摂取量の少ない入居者様に足りない水分を補うための点滴を行う
 - ②尿路感染症や肺炎を繰り返している入居者様に抗生剤の点滴を行う
- 医師の直接指示がなくても手順書により施行することが出来ます。



施設に医師はいるのに必要なの??

土日、祝日や夜間帯に医師は施設にはおりません。そういったときに特定看護師がいることで、医師に代わり点滴を施行することが出来ます。

⇒すぐに点滴の準備をし、対応がする事で入居者様の苦痛をいち早く取り除くことが出来ます。

特定行為看護師は現在 33,701 名 (R4.9月現在) そのうち施設で働く看護師は1割程度と圧倒的に少ないのが現状です。医師が休日・夜間と常駐していない施設でこそ、特定看護師の存在意義は大きいと思われます。

「特定行為に係る看護師の研修制度」では、今後の在宅医療などを支える看護師の計画的な育成を目的としています。チーム医療を構成する看護師として特定行為を実施し、質の高い医療を提供することが、特定看護師の役割です。

ら・ぱーすの特定看護師として、入居者様が体調不良の際には、早期発見・早期対応し、病状の悪化の予防、苦痛の緩和に努めます。又、慣れ親しんだ施設での生活が安心して継続出来るよう支援していきます。

