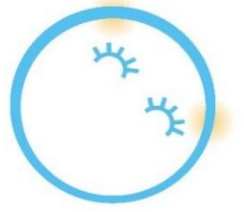


すかはらライフケア通信

発行 菅原建設株式会社ライフケア事業部 Vol.20



暖かい冬が続いています。弊社では除雪機会が2度ありましたが、やはり例年より少ないですね。さて、私は暖かいと眠くありませんが、クマはその逆である程度寒くならないと冬眠が出来ないそうです。全国各地で冬眠出来ずウロウロしているクマの情報が多発していましたが、睡眠不足で春からの活動が鈍るという現象にはならないのですかね(笑)今年の春の陽気は理由が違えども、人にもクマにも眠気をもたらす陽気となるかも…。新型コロナウイルスの脅威とそろそろ花粉や黄砂の季節、マスクは何処!?

コラム 風邪ってコワイ病気と再認識!!コロナウィルスの変異

風邪で体調不良となることは誰しも起こりえること。老若男女問わず一度は経験したことある病気ではないでしょうか。風邪と診断されると「あ〜風邪か、まあ、重病でなくて良かったかな」と思う方が大多数ではないでしょうか。でも風邪と診断された症状の2、3割はコロナウィルスが原因と考えられています。新型コロナウイルスが猛威を奮っているニュースの中で、治療法が見つかってコロナウィルスは変異しやすく抗体を持つものも出て来ると耳にしました。もしかしたら、新型コロナウイルスは私達が普段軽めの病気と認識している風邪が変異して起きることもあるのかもしれない。今まで他の動物を経由して変異を起こしている例が多い様ですが、新型へ変異はどのタイミングで起きるのかはわかっていません。人類を滅ぼす可能性として高いのはスーパー抗体のある新型コロナウイルスかもしれませんね…コワイです。皆さん、日々の手洗いうがいを心がけましょう!!

この文面は新型コロナウイルス拡大前に作成したものです。新型を含めた予防を皆で心がけましょう!!

レンジde
旬なレシピ!!

簡単レンジ de 冬野菜とエビチリ



介護の現場で健康に関する話題は多いのではないのでしょうか。菅原ライフケア通信では旬な食材を使ったレシピを紹介しております。健康管理は食にあり!!美味しい旬な食材を使い季節感と一緒に味わいましょう♪



【コツ・ポイント】

時短のエビチリレシピです。
玉ねぎを加熱する際は焦げないように気を付けてください。(30秒なら大丈夫でした)
エビチリの下に敷く野菜をお好みで季節のものに変更して楽しんでください。

【作り方】

- 1 玉ねぎを粗めにみじん切りして耐熱容器に入れ、30秒ほど加熱します。
- 2 1に海老と◎を入れて揉みこみます。
- 3 2に☆を入れて600wのレンジで2分加熱して、よく混ぜてからさらに2分加熱。
- 4 冬野菜の白菜・キャベツなどレンジで1、2分加熱。
- 5 混ぜ合わせ、野菜の上に盛りつければ完成です。



【材料】 (1.5人分)

むきえび 約100g
玉ねぎ 1/6 くらい
白菜(キャベツ) 1枚

◎片栗粉 小さじ2
◎酒 20ml

☆スイートチリソース 大さじ3
☆ケチャップ 大さじ2
☆にんにく(チューブ使用) 約1cm
☆しょうが(チューブ使用) 約1cm

ロボットウォーカー（NHKでも紹介された最新型歩行器!!）



要支援1/女性/一人暮らし 腰部狭窄症・両変形性膝関節症
 住宅環境 公団住宅4階(エレベーターあり)
 1日の外出時間 1~3時間
 その他 室内では多点杖2本使用



RT.2の使用状況

種類	RT.2 標準 レッド
設定	アシスト2 ブレーキ2 速度2 高さ：上から4段目
使用場面	毎日の散歩(約1時間) 買い物(週1回) 通院(週2回：整形と皮膚科) デイサービス(週2回) その他サロンに月1回くらい

片流れ防止機能によって、ハンドルを取られることなく安心して進めます。

※片流れ...道路の傾斜を横切るときに、低い方へハンドルが向いてしまうこと



軽い力で押せるので、腰の曲がりを軽減し、正しい歩行姿勢を促します。



アシストで楽々

上り坂では自動的にパワーアシストが働き楽にのぼれます。



適度に減速

下り坂では自動的にブレーキが働きゆっくり歩けます。

RT.2 ご利用者の声

使用のきっかけ

以前使用していた歩行器では歩道の片流れでの転倒が多かったです。

使用の感想

傾いた歩道や集合住宅のロープでも、安定感があり安心して歩けるようになり、毎日の散歩が楽しみです。



幅
26cm!

折りたたんでコンパクト

ワンタッチ折りたたみ機能で簡単に折りたたむことができます。

昨年もこの季節は歩行器のご紹介をさせて頂きました。やはり予防も兼ねた福祉用具としてお勧めしたい商品であります。歩行器そのものが既に歩行のアシスト器具なのですが、それに更なる電動アシスト付き。ダブルアシストでご利用者さまのお手伝い。価格は少々かかります…要相談!!

