

ゆるふわ系 すきま時間に、どこでもできる超簡単メニュー!

# かんたんたいそう

**新** 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、自粛生活が続く、家中だけの生活となり、テレビばかり見たり、間食が増えたり、ぼーっとしてばかり…と、動かない日々が続いてしまいませんか？  
 自分が思っている以上に身体機能は低下しています。筋力だけでなく、頭の働きも低下してしまいます！そのため、今までできていたこと、歩くこと、身の回りのことなどがしにくくなったり、疲れやすくなったりなど、特に高齢者の方は注意が必要です。  
 そんな今だからこそ、「スクワット」と「かかと上げ」、この2つの運動をやってみましょう！足腰が鍛えられ有効的です。  
 テレビコマercialの間やトイレに行った際、ふと思出したとき、家事や仕事のチョットしたすき間時間や、ながら運動でもいいでしょう！  
**他** にもストレッチやヨガ、できるだけ階段を利用するなど。ラジオ体操をがんばってやってみると意外と疲れます！  
 「動かない」ことをできるだけ減らしていき、無理のない程度にこの2つの「ちょつとの運動」で自分の身体を守りましょう！



## 冷汁

新中川病院の管理栄養士がお勧めのレシピをご紹介します！今回は暑い夏の日に食べたい冷汁のレシピです！

材料 1人前 (単位g)

鮭水煮缶	30	椎茸	5
※木綿豆腐	30	しめじ	5
※胡瓜	15	味噌	8
※人参	5	砂糖	8
※なす	15	おろし生姜	3
※みょうが	10	白すり胡麻	15
大葉	3	だし汁	180
★モロヘイヤ	20	※はヌカ漬け	

**ちよいたしPOINT**  
 ※ぬかの乳酸菌・酵母の力で腸内環境が活性化。生野菜よりもビタミン・ミネラルの栄養が豊富に取り入れられます。  
 ★旬の食材は栄養価も豊富なので、旬の食材の取り入れをオススメ。モロヘイヤ→6～9月が旬で、食物繊維も豊富なので腸内運動を促進してくれます。

- 作り方**
- だし汁に味噌・砂糖・おろし生姜・胡麻をいれ、冷蔵庫で冷やしておく。
  - ぬか漬けの食材は、水洗いして食べやすい大きさに揃えてカット。  
 ぬか漬けてない場合  
 胡瓜はスライスし、塩もみ。水気がでたら、よく絞る。  
 人参・なす・椎茸・しめじも、カットし、さっと茹でてザルにあげる。
  - モロヘイヤはさっと湯がき、葉の部分を細かくカット。(細かくするほど粘りが出ます。)
  - みょうが・大葉は千切り
- 器に鮭缶・ちぎった木綿豆腐、他すべて混ぜ合わせて、冷えた①を流し入れて、出来上がり。混ぜ合わせるとモロヘイヤの粘りが全体つきます。

コロナ予防に限らず～**免疫力のアップ**～にはある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、**いろいろな食材を取り入れて総合的に体を整えることが大切です!**



## 編集後記

今回はコロナ特集となりました。私たちの生活を一変させたこのウィルス。報道で感染者数を聞くとたび毎度うんざりですが、“新しい生活様式”なるものも登場し、どうコロナと上手く付き合うかが焦点となっています。その中で私が個人的に意識していることは、『食事の時は喋らない』こと。職場では徹底されていますが、家庭内だとつい子供に小言を言うってしまう自分がいて意外と難しい…。これを機に、(子供に対しても) コロナ禍に対してもゆとりを持って対応できるようにしたいと思います。皆さんもコロナで疲弊してしまわないように適度に頑張ってください。

SINNAKA STYLE 令和2年9月吉日発行 第8号  
 編集＆発行 新中川病院 ホームページ委員会 URL <http://www.hoyukai.org/shin-nakagawa/>  
 横浜市泉区池の谷3901 TEL 045-812-6191 FAX 045-812-6806

# SINNAKA STYLE

08  
TAKE FREE



写真提供：病院職員



# 新中川病院新型コロナ対策実施中

### 外来の取り組み

新型コロナウイルスを持ち込まない・拡散しないを目標としたうえで、患者様へ負担をかけず診察から帰宅まで不安なくスムーズにご利用できるよう心掛けております。



外来診療 関連部署間での話し合い・シミュレーション風景



病院職員のマスク・手洗い・体調管理の徹底



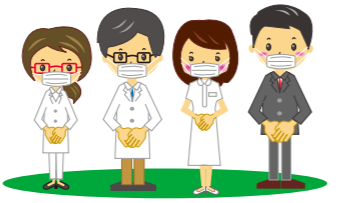
ソーシャルディスタンスの確保



待合室全体の不潔区域・清潔区域のゾーニング



新型コロナウイルス緊急事態宣言解除を受けて当院では診療を段階的に再開しております。  
そこで広報誌「SHINNAKA STYLE」第8号では患者さまの安全を確保し、皆様が安心して受診していただけるよう当院の感染防止における取り組みをご紹介します。



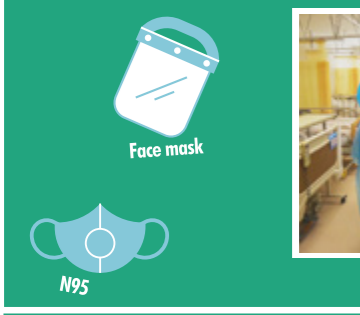
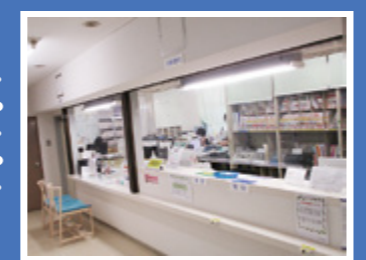
入口にて検温・マスク・手指消毒の確認



定期的な消毒・清掃



飛沫予防フィルムの設置



個人用防護具 (PPE) 使用の徹底



### 入院の取り組み

「市中感染」から入院患者様の安全を守るため面会を制限し、入院患者様受け入れのための観察部屋を準備し完全防護服で対応することにより感染予防に努めております。



新規入院患者様には入院後一定期間、観察部屋にてお過ごしいただきます。その後、発熱・呼吸器症状がないことが確認できしだい一般病室へのご移動をお願いしています。



## Q1 新型コロナウイルスは、どのようなウイルスですか？

### A1

コロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪コロナウイルスや「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」ウイルスも含まれます。  
コロナウイルスは表面が脂の膜でおおわれていて、石けんを使った十分な手洗いで膜を壊すことができます。手指消毒用のアルコール (60%以上) も脂の膜を壊して感染力を失わせることができます。  
物の表面についたウイルスはそのままでは増えず、常温では 24 時間～ 72 時間で壊れてしまいます。しかし低温では比較的長い期間感染力を持ち続けます。

## 新型コロナウイルス Q&A

正しく知って対策!

(参考) 厚生労働省 HP、テキサス州医師会 HP

## Q2 新型コロナウイルス感染症は、どのように感染しますか？

### A2

「飛沫感染」と「接触感染」で感染します。  
「飛沫感染」: 感染者の飛沫 (くしゃみ、咳、つばなど) と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。近距離だと会話も危険で、5 分間の会話で 1 回の咳と同じくらいの飛沫 (約 3,000 個) が飛びます。また閉鎖した空間では飛沫が長時間空中にただよって、その中にいる大勢に吸い込まれることがあります (屋形船や劇場での集団感染)。  
「接触感染」: 感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で目、鼻、口を触ることにより粘膜から感染することを言います。このため、外から帰ったあとなどの手洗い、手指消毒、そして手洗い前の手で顔を触れないようにすることが大切です。

## Q3 感染予防のため、日常生活でどのようなことに気をつけたらよいでしょうか？

 人との間隔は、できるだけ 2m (最低 1m) 空ける	 家に帰ったらまず手や顔を洗う	 毎朝の体温測定
 会話をする際は可能な限り真正面を避ける	 人混みに行ったあとは、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる	 エアコンをつけていてもこまめに換気
 外出時や屋内で会話するとき、症状がなくてもマスクを着用する (ただし熱中症に注意)	 手は水と石けんを 30 秒かけて洗う (手指消毒薬の使用も可)	 大皿は避けて、料理は個別に

## Q4 避けた方がよい行動と、あまり気にしなくてよい行動を教えてください。

<p>LOW  -----  HIGH</p> <p><b>高リスク (避ける)</b></p> <p>酒場に行く / 大規模な音楽イベントに参加する スタジアムでスポーツ観戦する ビュッフェで食事する / ジムで運動する</p> <p><b>RISK</b></p>
<p>LOW  -----  HIGH</p> <p><b>中リスク (できれば避ける)</b></p> <p>理・美容室に行く / レストランの屋内で食事する 公営プールで泳ぐ / 繁華街を歩く ビーチやショッピングモールに行く</p>
<p>SAFE</p> <p>LOW  -----  HIGH</p> <p><b>低リスク (あまり気にしなくてよい)</b></p> <p>図書館や美術館に行く / テラス席で外食する 病院の待合室で座っている / 食べ物を買いに行く 郵便物を開く</p>

患者様に **安心** してご来院いただくために

