



訪問看護ステーションだより

2017. 4月



暖かな春の日差しがなによりうれしい季節となりました。春の花の甘く優しい香りに誘われて外出してみてもは？

<今月の行事>

4月29日(土)・・・昭和の日

クッキングレシピ

「たけのことそらまめのクリーミーパスタ」

調理時間 30分

<材料 (4人分)>

1人分エネルギー：407kcal

- ゆでたけのこ 230g
- コンソメ 小さじ1強
- 湯 150ml
- そら豆 16粒
- 水 1 1/2 カップ
- にんにく 1片
- 生ハム 2枚
- 生クリーム 150ml
- 牛乳 50ml
- パスタ 160g
- オリーブ油 適量
- 塩 適量
- こしょう 少々

<作り方>

1. たけのこ(150g)、半量のコンソメ、湯を合わせてミキサーにかけ、ピューレ状にします。
2. 残りのたけのこは薄切りにし、にんにくは潰します。鍋に水と残りのコンソメを入れて温め溶かし、そら豆を加えてゆで、薄皮をむきます。生ハムは1枚は1cm幅に切ります。
3. フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りを出します。にんにくを取り出し、(2)のたけのこを加え中火で炒めます。(1)のピューレと生クリーム、牛乳を加えて弱火で温めます。
4. たっぷりの熱湯に塩を加え、パスタをアルデンテに茹でます。
5. (3)にそら豆、生ハム、(4)を加え、塩コショウで味を整えます。



認知症の基礎知識

物忘れ？認知症？

年をとるにしたがって、「物忘れがひどくなった...」と感じる人は多いのでは？ この「物忘れ」・・・ただの物忘れで片付けていませんか？

以下のような症状はありませんか？

- 同じ事を何度も言ったり、聞いたりする。
- 物の名前が出てこない。
- 置忘れやしまい忘れが目立つ。
- 時間、日付けや、場所の感覚が不確かになった。
- 病院からもらった薬の管理ができなくなった。
- 以前はあった関心や興味が失われた。
- 水道の蛇口やガス栓の締め忘れが目立つ。
- 財布を盗まれたと言って騒ぐ。
- 複雑なテレビドラマの内容が理解できない。
- 計算の間違いが多くなった。
- ささいな事で怒りっぽくなった。

お医者さんにかかるとき

☆症状をしっかりと伝える。

☆いつからどのような感じと伝えられるようにメモしておくといいでしょう。

<ひまわり訪問看護ステーション>

0983-43-2431

