



2024

健康だより

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

November

11月

秋が深まり紅葉がきれいな時期になってきました。
空気が乾燥し肌寒さを感じる日も増えてきたように思います。

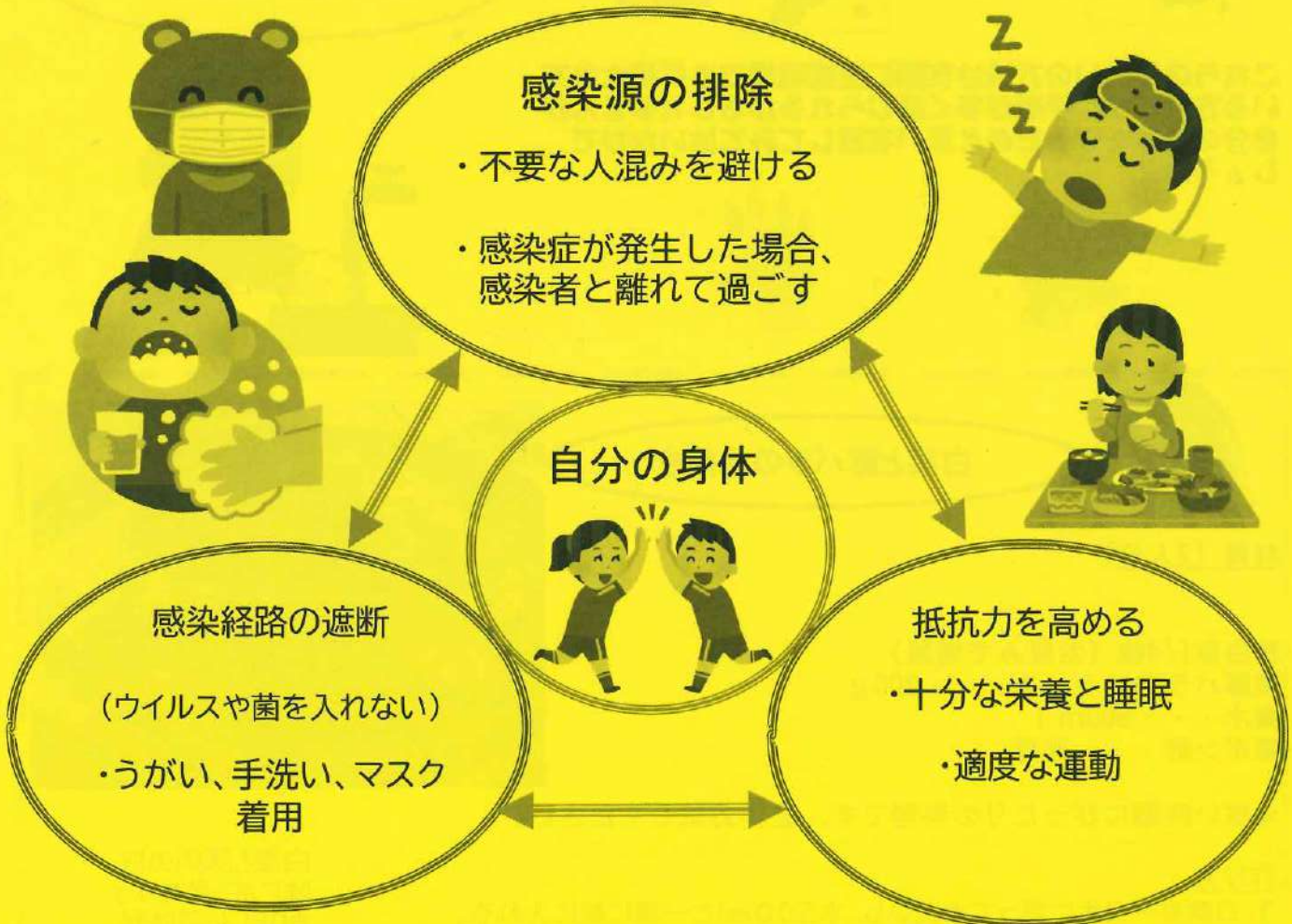
この時期になると注意しなければいけないのが感染症です。

昨今のコロナウイルス感染症の騒ぎで皆さまの感染対策意識が高まっていますが今月は基本的な感染症対策について確認していきましょう。



感染症を予防するには

感染症を予防する基本的な考え方が3つありますので順番に紹介します。どの項目も自宅ですることなので是非取り組んでください。

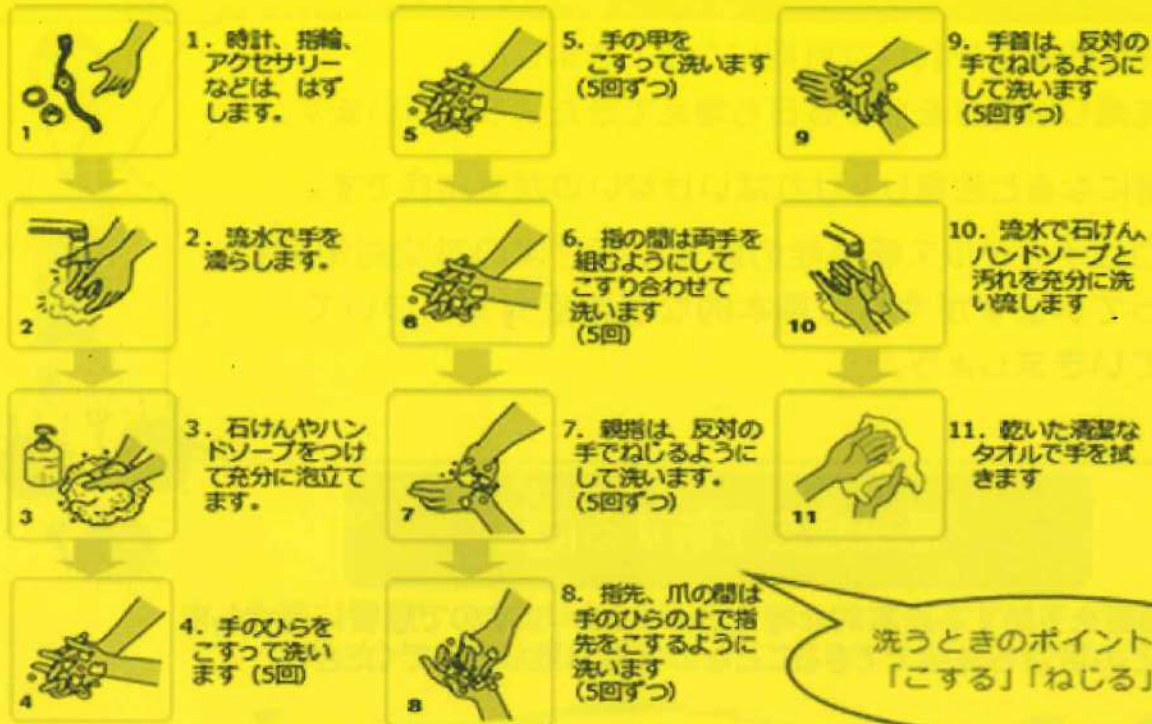


これらの3つの要素を基盤として感染症を予防します。
一か所崩れてしまうと割れた桶のように隙間ができ体にウイルスが侵入する足がかりになるので3つの要素を気にかけてながら過ごしましょう。

用紙裏面では手の洗い方を詳しく見ていきます。

感染症の予防は手洗いから！！

感染症の対策や治療は飛躍的に進歩しました。しかし病気になることが前提で健康があるので今回は感染症を寄せ付けないための正しい手洗いを確認しましょう。



洗うときのポイントは「こする」「ねじる」！

これらの手洗いの方法は実際に医療現場でも採用されている方法です。手順が多く感じられるかもしれませんが自分の身体を守るためと思い実践してみてもいいでしょうか？



白菜と豚バラの水炊き

材料 (2人分)

- 白菜1/4株 (お好みで増減)
- 豚バラ肉スライス・・・200g
- 水・・・500ml
- ポン酢・・・適量



★寒い時期にぴったりの料理です。是非お試しください。

作り方

- ① 白菜を一口大に切って水洗いし、水500mlと一緒に鍋に入れる。
- ② 豚バラを一口大に切り、肉同士が重ならないように白菜の上に乗せる。
- ③ 鍋に蓋をして中火で1煮立ちさせる。(吹きこぼれに注意)
- ④ お皿によそって、ポン酢をかけて完成。

白菜と豚肉の甘味にポン酢のすっきりとした風味が相性抜群！