



すいふ



新年のご挨拶

病院長 田枝 督教

新年、明けましておめでとうございませう。

さて、新型コロナウイルスパンデミックがはじまり3年になりました。これまでの世界の総感染者数は6億5千万人で、死亡者数は670万人。日本の総感染者数は2500万人で、死亡者数は5万人です。1億人近くが亡くなったとされる1918年のスペイン風邪と比較すると、総感染者数は同じですが死亡数では10分の1ということになります。ウイルスの毒性の違いによるものなのか、現代のワクチンの効果なのかどうかわかりません。



水府病院のミオスにおける集団ワクチン接種は総計2万3千人を超えましたが、少しでも貢献できたのであれば幸いです。新型コロナウイルスとの「共存」もあと少しです。

今年の干支の「うさぎ」には、穏やか、安全、飛躍という意味があるそうです。今年こそ日本が低迷から抜け出し、安全に、そして飛躍する年になりますようお祈り申し上げます。

年始、餅による窒息事故に注意!

〜美味しく安全に餅を食べるために〜

消費者庁の分析による

と、平成30年から令和元年までの2年間で、餅による窒息死亡事故の43%が、餅を食べる機会の多い1月に発生しており、特に正月三日に多いと報告されています。

少しでも安全に美味しく食べられるように通常の餅よりも飲み込みやすい豆腐餅のレシピを紹介します。

安全に食べるためのポイント

- ①小さく切り食べやすい大きさにしてください。
- ②お茶や汁物などを飲み、のどを潤してから食べましょう。(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
- ③一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ④ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ⑤高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

●材料(2人分)

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・片栗粉 おおさじ4杯(36g)

●作り方

- ①耐熱容器に絹ごし豆腐と片栗粉を入れ、フォークでつぶして均一になるまですり混ぜる。
- ②ラップをかけ電子レンジ600wで2分加熱してよく混ぜ、ラップをかけ直して更に600wで2分加熱したあと、しっかり混ぜる。(丈夫なフォークまたはスプーンで混ぜてください。)
- ③手やスプーンを使用し、なるべく小さく、一口大に切りお雑煮やおしるこに入れる。熱いのでやけどに気を付けてください。焼き目をつけると香ばしさがでます。)



連載

専門職が教える健康体操

タオルを使った腕の運動です。無理せず痛みのない範囲で行ってください。

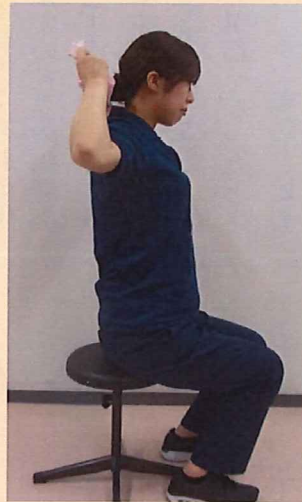


タオルを両手で少し引きながら持ち、胸の前で準備します。タオルを頭の後ろ側まで持ち上げていきます。各運動10〜20回無理のない範囲でゆっくり行ってください。強い痛み等が出る場合は中止してください。



理学療法士
藤枝 香央里

タオルを両手で持ち、背中側に回します。タオルの斜め方向に往復するように繰り返し動かします。
※反対側も行いましょう。



私のお気に入りの場所



勝田駅を背に、海の方
向に向かって昭和通り
(通称33m道路)を真っ
直ぐまっすぐ進むと、ひ
たち海浜公園の翼のゲー
トが見えてきます。そこ
を右折して海浜公園の外
縁に沿って走っていく
と、ぱっと目の前が開け
てきれいな海が見えま
す。

私をご紹介したいのは
この撮影ポイントです。
この写真は少し曇った
早朝の様子ですが、晴れ
た日には青い空、青い海
が突然現れるので、ちょ
つとした感動を覚えま
す。
天気の良い日には、皆
さんもぜひ一度訪れてみ
てはいかがでしょうか。

看護部長 山崎 理香



国家公務員共済組合連合会 水府病院

〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1丁目1番地

TEL 029-309-5000(代表) HP <https://suifu.kkr.or.jp>

10月より第1・3土曜日の外来は
休診となりました。