

徳島につせき通信

No.52
2020. 4

新型コロナウイルス感染防止のため、

入院患者さんへの 面会禁止

現在、入院患者さんへの面会を禁止しています。

今後さらなる制限強化をする可能性があります。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

検温の実施中

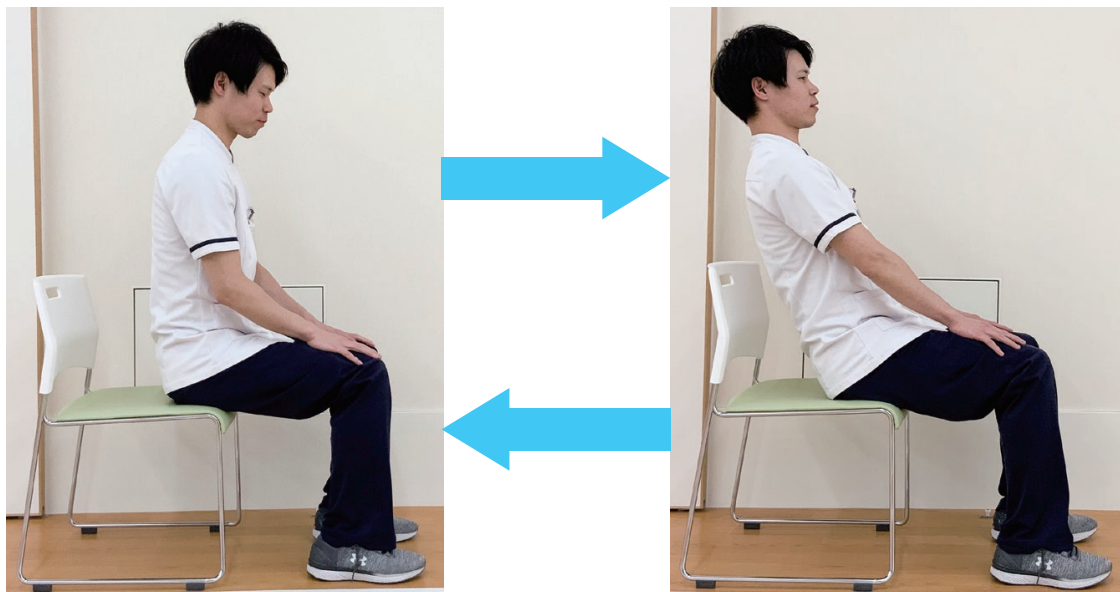
来院される方全員の体温を測定しています。
当院は医師以外の全職種が検温にあっており、
職員一丸となって、病院と患者さまを守ろうと
しています。

マスクは事前にご準備をお願いします。
手指衛生を厳守してください。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

自宅やオフィスでできる 筋肉トレーニング

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出の自粛等が求められています。
そんななか、お家やオフィスで簡単にできる筋トレをご紹介します。

イスに座ったまま、腹筋を鍛える



1. 床に足を付けた状態で椅子に浅く腰掛ける
2. 背中をゆっくり後方に倒して、ゆっくり元の姿勢に戻る
3. 1、2を繰り返す

太ももを鍛える（空気椅子）



1. 背中を壁に付ける
2. 膝と股関節を90°に曲げる
3. そのままキープ



自宅やオフィスでできる
筋肉トレーニング

にっせき通信クッキング

もうすぐ、5月5日“こどもの日”。
祝日法によれば、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日です。
鯉のぼりや五月人形を飾ってお祝いしたり、菖蒲湯に入ったり…
奈良時代からある日本の伝統行事です。
今回は、こどもの日にちなんで、兜のパイを紹介します。

<作り方>

- ①春巻きの皮で兜を折り紙のように折ります。
- ②重なる部分は水溶き小麦粉でのりづけして、とめます。
- ③中身の具材はお好みで。
- ④揚げ油できつね色になるまでサッと揚げます。

Cooking

• MEMO •

〈アップルパイ〉りんご（1個）を皮をむいていちょう切りにし、耐熱皿に入れ、砂糖（大さじ3）とレモン汁（小さじ1）を加えて、ラップをしてレンジで3分。汁を切って包んでください。

〈バナナパイ〉バナナはコロコロに切って、レモン汁（少々）をかけて包んでください。

〈いちごパイ〉耐熱皿に、いちごと砂糖（いちごの重さの3割程度）とレモン汁を加えて、レンジで3分。汁を切って包んでください。市販のいちごジャムを使ってもOK。

〈スイートポテトパイ〉さつまいも（100g）は、皮をむいて輪切りにし10分先にひたしておきます。水を捨て、ラップをしてレンジで7分。柔らかくなったら潰します。バター（10g）、砂糖（10g）、牛乳（40cc）を加えて混ぜます。冷めてから包んでください。

〈ミートパイ〉ミンチ肉・玉ねぎ（みじん切り）・人参（みじん切り）をフライパンで炒めて塩コショウとケチャップで味を整えます。冷めてから包んでください。

〈余ったおかずでパイ〉

- ・ポテトサラダ+ピザ用チーズ
- ・カレー

中身はご家庭でいろいろアレンジしてみてください。（医療技術部栄養課）

兜★★パイ



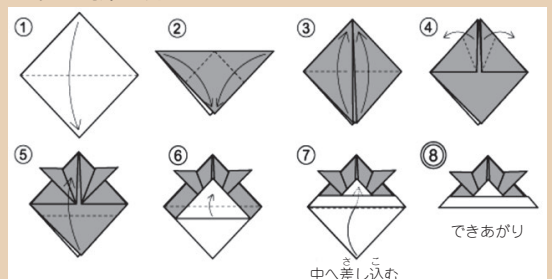
【材料（10個分）】

春巻きの皮……………10枚
水溶き小麦粉……………適量
揚げ油……………適量
中身の具はお好みで

栄養成分（1個分）

エネルギー	94kcal	炭水化物	9.6g
たんぱく質	1.3g	塩分	0.1g
脂質	5.1g		

<兜の折り方>



日本赤十字社 徳島赤十字病院

Japanese Red Cross Society

〒773-8502 徳島県小松島市小松島町字井利ノ口103番
TEL 0885-32-2555 FAX 0885-32-6350
http://www.tokushima-med.jrc.or.jp

編集・発行 徳島赤十字病院広報委員会



理念 私たちは断らない医療を実践し、みなさまの健康と尊厳をお守りします。