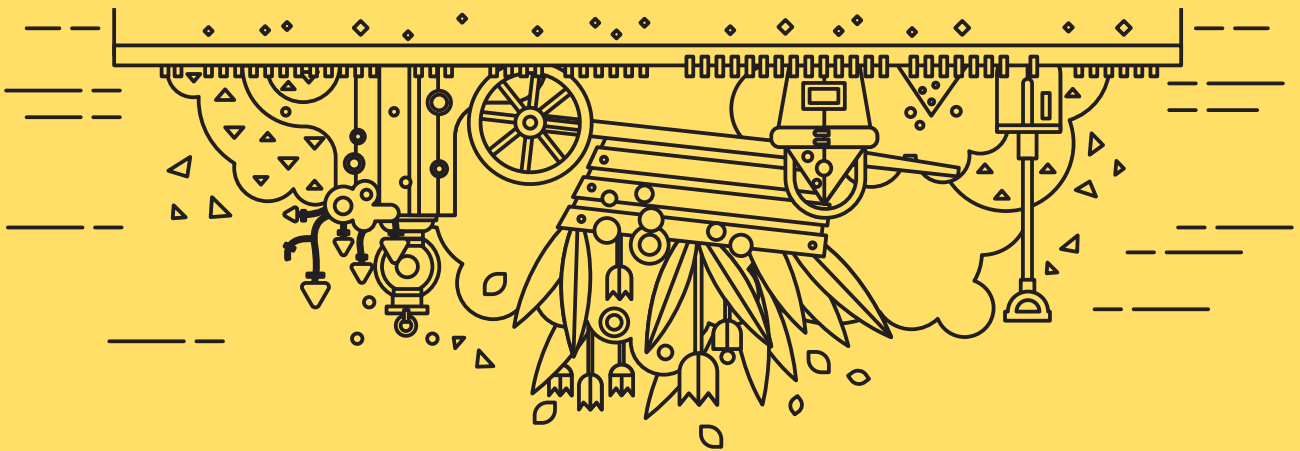
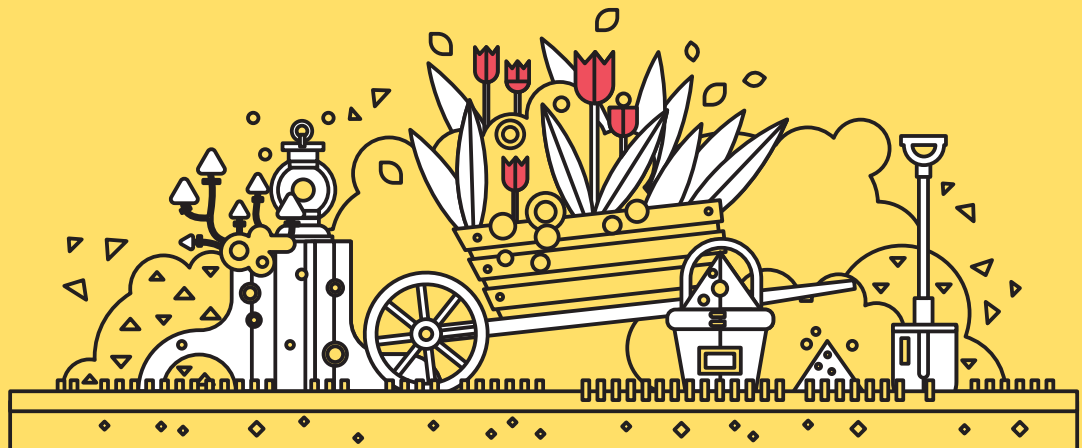


医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

# hotline



心の健康  
触れあいの旅

九州自然動物公園

## アフリカンサファリ

身体の健康  
旬を食べよう

菜の花

癒しの時間  
花と触れあい心身を癒す

フラワーセラピー

hotline's EYE  
医療と介護の現場レポート

サージカルマスク

Q.池の水面に映ったガーデニングの風景  
あれれっ、どこが違う？

3つ違いがあります。さあ、どこでしょう？

(こたえは編集後記に)

# 触れあいの旅 愛らしい動物たちとの出会い 体験型サファリパーク

アフリカンサファリ(九州自然動物公園)

ライオンの大きな口がすぐそこに。  
ゾウやサイのやさしい目も間近。  
園内バスツアーは  
野生動物の意外な生態に  
驚きの連続です。  
思わず抱っこしたくなる  
愛らしい小動物たち。  
可愛い犬やネコも  
出迎えてくれます。  
動物たちに出会って、  
触れて、癒される…  
心も身体も  
すっかりリラックス。



ジャングルバスと動物 動物たちはジャングルバス(動物ゾーンツアーバス)のすぐ近くまで寄ってきます。迫力満点。

触って、抱っこして—インスタ  
映える動物たちとの撮影

大分県北部、宇佐市の自然に囲ま  
れた丘陵地に、日本最大級のサファリ  
パーク「アフリカンサファリ」が広がって  
います。面積は東京ディズニーランド  
のおよそ2倍。約70種1400頭の動  
物たちと出会うことができます。

園内は「動物ゾーン」と「ふれあい  
ゾーン(であいの村)」に分かれ、動物  
ゾーンでは岩山や草原、水辺、砂場な  
ど、その動物が本来生活しているさま

ざまな環境が再現され、動物たちの  
自然な生態を観ることができるよう  
に工夫されています。その中を、餌を  
与えながらジャングルバスで二巡り。目  
の前に現れる動物たちの迫力に、子  
どもも大人も大興奮です。

であいの村では愛らしい動物たち  
に直接タッチ。可愛いイヌやネコを抱  
いたり、一緒に写真を撮ったり。また  
子どもも楽しめる乗馬体験やカンガ  
ルーやウサギ、リスザルなどにも触れ  
ることができます。



ライオンの赤ちゃん 愛らしいライオンやトラの赤ちゃんと  
記念撮影ができます。撮影は赤ちゃんが産まれた時限定。HP  
で確認できます。(写真左)ミニチュアホースで乗馬体験。



(写真左)別府八湯の中でもひととき  
わ多くの湯けむりが立ちのぼる鉄輪  
(かななわ)温泉の湯けむり。(写真  
下)別府八湯・明礬(みょうばん)温  
泉の天然泥湯。美容美肌効果が高  
く、女性に大人気。



(写真上)鉄輪温泉の「蒸し湯」。  
鎌倉時代から続く入浴方法で、市  
営「鉄輪むし湯」では温泉で熱し  
た葉草を床に敷きつめ、その上  
で身体を温めます。(写真右)国指定  
名勝「血の池地獄」。別府地獄め  
ぐりの名物スポット。(写真下)温  
泉の噴気で蒸して作る「地獄蒸し  
プリン」。入浴後にどうぞ。



## 美容美肌効果の別府温泉

動物で癒されたら温泉でリラックス。「泉都」別府は源泉  
数、湧出量とも日本一の温泉都市で、市内には数百の温泉  
が湧き出しています。8カ所の温泉郷は別府八湯と呼ばれ、そ  
れぞれ歴史や泉質が異なり街並みや風情も違ってきます。  
ユニークな景観の7つの温泉源を巡る「別府地獄めぐり」は  
必体験の観光コース。温泉三昧で身も心も健康美人に。

●写真提供：(一社)別府市観光協会



### アクセス

- ▶ JR別府(日豊本線)駅西口から  
路線バスで約50分
- ▶ 大分空港より高速バスで約1時間
- ▶ 由布岳スマートI.C.より約10分
- ▶ 別府湾スマートI.C.より約6分

九州自然動物公園アフリカンサファリ  
会社：九州アフリカ・ライオン・サファリ 株式会社  
住所：〒872-0722  
大分県宇佐市安心院町南畑2-1755-1  
TEL：(0978)-48-2331 総合受付  
URL：www.africansafari.co.jp/

●取材協力・写真提供：九州自然動物公園アフリカンサファリ

また季節によっていろいろなイベント  
が用意されています。動物たちと思  
いがけない未知との遭遇が…

イベントも盛りだくさん。  
タイミング次第で感動倍増！

珍しい動物たちもたくさん。新た  
な出会い、発見が感動を呼びます。

であいの村では、ユニークな立ち姿  
が可愛いミニアキヤットやポケットサ  
イズのモルモットがお出迎え。九州で  
は同園でしか観ることができないチ  
ーターは、シマウマと仲良く(?)同居。  
チーターの自分より大きな動物を襲  
わないという習性を利用したもので  
す。さらに同園では、夜行性動物の自  
然な行動を観てもらうための「ナイ  
トサファリ」を、毎年ゴールデンウィ  
ークや夏休みに開催しています。



## 菜の花の手まり寿司

食卓に春を届けます。  
食欲をそそる彩り鮮やかな一品。

**材料(2人分/10個)**  
 菜の花(穂先/つぼみ).....10本  
 〈すし飯〉  
 米.....2合  
 酢.....大さじ2  
 砂糖.....大さじ1  
 塩.....小さじ1/2  
 〈炒り卵〉  
 卵.....2個  
 卵黄.....1個  
 砂糖.....大さじ1・1/2  
 塩.....小さじ1/3

- 1 菜の花(穂先)は塩茹でして\*水気を切っておく。  
\*茹ですぎないのがポイント。茎の直径6~7mmで45秒、10mmで約1分。
- 2 炒り卵は材料をすべて小鍋に入れ、箸でよくかき混ぜながら弱火でしっとりとした状態にする。
- 3 酢、砂糖、塩をよく混ぜておき、炊き上がったご飯に入れて寿司飯を作る。
- 4 ラップに炒り卵をのせ、(3)のできたすし飯をのせて丸める。上に(1)を飾る。  
※分量の寿司飯は作りやすい最少量で、2人分なら半量くらい(1合)でも十分です。



写真は生姜を添えています



監修・料理  
小菅 陽子 先生

料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演他アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。



## いちご大福

いちごが丸ごと入った春の和デザート

**材料(10個分)**  
 こしあん.....200g 水.....180cc  
 白玉粉.....100g 片栗粉.....適宜  
 砂糖.....50g いちご.....10個

- 1 こしあんを10個分に分け、ヘタを取ったいちごを芯にして丸める。
- 2 白玉粉と砂糖に分量の水(180cc)を加えてよく混ぜ、濾し器などを通して耐熱ボールに入れる。
- 3 ラップをして電子レンジで加熱(600W/2分)したら取り出し、木ベラでよく混ぜ、再度レンジで加熱する。ぷーっとふくらんできたらレンジから取り出し、すぐに木ベラで粘りがでるまでよく混ぜて餅にする。
- 4 まな板などに片栗粉を広げ、上に(3)をおいて10等分する。
- 5 手に片栗粉をつけながら(3)を1つずつ伸ばし、(1)を包むようにして形を整える。

# nanohana

身体の健康



旬を食べよう

# 菜の花



黄色い花が一面に広がる菜の花畑は春の風物詩ですが、食用にする菜の花は開花前に収穫されたもの。花が咲き始めるとえぐみが増し、また茎も固くなって食用には向かないようです。菜の花はアブラナ科アブラナ属の野菜で、小松菜やチンゲン菜、キャベツ、カリフラワーなども仲間。βカロテン、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、鉄などのミネラル類、食物繊維などの多くの栄養素を含み、その栄養価も高いことが知られています。抗酸化作用が期待され、免疫力アップ、抗がん、老化防止、貧血改善、美肌・ダイエットなどに効果があります。菜の花は俳句や唱歌にうたわれてきました。観ても食べても、私たちに「春」を運んでくれるうれしい野菜(花)です。



フラワーセラピー  
花と触れあい  
心身を癒す

フラワーセラピーは、花と触れあうことを通じて心身をリラックスさせ、ストレスや疲れ、悩みなどを解きほぐしてくれる癒しの効果があります。



さわやかなイメージの花たちが、家の中に春を呼んでくれます。

POINT

1 手ごろな容器(ポットなど)をグリーン(ハランやアイビー)で覆います。ポットの上にも少し出るようにしましょう。中には水を入れます。



2 ポットの深さに合わせて切りそろえた花(葉はカット)を、仕上がりの色合いをイメージしながら花束にしていきます。※写真で使用した花: ランキュラス、スイートピー、スプレーバラ(ピンク、黄)、スカビオサ、カーネーション。アクセントにブルースター、グリーンベル。お好きな花で自由にアレンジしてください。



3 ポットに入れます。



医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

長時間装着しても耳が痛くなりなく、医療現場で好評の「サージカルマスクブルー」。この春、そのブルーの高機能性はそのままに、スモールサイズの「サージカルマスクホワイトスモール」が新発売されました。ブルーではサイズがやや大きく、顔にピッタリこなかった女性や子どもたちも、これなら安心してご使用になれます。

BFE(細菌濾過効率)は99%以上  
医療現場で好評のサージカルマスクに、  
女性・子ども向けスモールサイズが新登場!



ある病院の感染管理認定看護師(ICN)は、サージカルマスクブルーの使用感を、「耳ゴムがなめらかで耳が痛くない」と言います。

※医療用マスクの米国規格(ASTM F2100-11/レベル1)では、BFE(細菌濾過効率)細菌の侵入をカットする性能・PFE(微粒子濾過効率)微粒子の侵入をカットする性能は95%以上とされていますが、サージカルマスクブルーは99%(3層構造のBFE・PFEにおける外部機関による試験データより)。

白十字のサージカルマスクは医療用マスク米国規格であるASTM F2100-11レベル1のマスクです。サージカルマスクブルーはそのレベル1の基準を上回る機能性※を持ち、さらに長時間装着しても耳が痛くなく、りにくいという特長を備えています。そんな耳にやさしいマスクに、ややコンパクトなサイズの「サージカルマスクホワイトスモール」が新登場。ブルーのご愛用者からの「サイズ違いがほしい」などの声に応じて開発されました。

サージカルマスク ホワイトスモール

3層構造  
医療用マスク米国規格 ASTM F2100-11 レベル1

ラテックスフリー

樹脂製ノーズピース

捕集効率99%\*

液体バリア性

- 長時間つけていても痛くなりくい耳ゴム(平ゴムタイプ)
- やさしい肌ざわりで快適な心地
- MRI室等で使用できる樹脂製ノーズピース、非金属のため分別不要
- 細菌・微粒子を99%\*カット、血液・体液をブロックして口や鼻をしっかりガード

肌や耳への負担が少なく、快適な心地

新発売サージカルマスク ホワイトスモールは標準サイズのブルーと同仕様で、耳ゴムには平ゴムを使い、本体は日本製です。長時間装着でも耳が痛くなりなく、さわやかな肌ざわりで快適な心地です。樹脂製(ポリエチレン)ノーズピースはMRI室でもご使用できます。また液体バリア性があり、口や鼻をしっかりガードします。

ブルーを愛用している病院勤務の看護師は、「平ゴムの耳ゴムは

標準予防策の徹底、飛沫感染予防に!

新発売

●サージカルマスク ブルー 50枚入 約17.5cm×約9.5cm

●サージカルマスク ホワイト スモール 50枚入 約14.5cm×約9.5cm

しっかりとつけてフィット感がよい」と話します。ある病院勤務の看護師も、「日装着していても全く痛くなく気にならない」と言います。

快適な使用感や高い性能により、医療現場で選ばれているサージカルマスクブルー。コンパクトなホワイトの登場で、より多くの方の感染予防に役立てていただけるようになりました。



ランキュラス

シルクでできたような薄い花びらが幾重にも重なったキンポウゲ科の花金鳳花。和名はハナキンポウゲ(花金鳳花)。花色は赤、ピンク、オレンジ、白など多種で、開花は春。花言葉は「晴れやかな魅力」。英語に「貴女の魅力に目が眩む(I am dazzled by your charms)」とある。

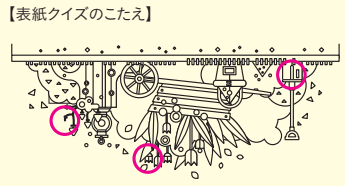
仕事も学校も、新たなスタートの季節です。コートを脱いで外に出れば、街もカラフルな姿に変身してきます。家の中にも春を呼びましょう。季節を感じさせる暖色系の花たちが、あなたをやさしく迎えます。

ちよつと贅沢に花を使ってみませんか。お好きな花を自由に組み合わせ、テーブルの上や玄関に。さわやかな春を感じてください。



監修 アレンジメント 内田 順子 先生

花と心理学を融合した「フラワーセラピー」の第一人者。「花育」やフラワーセラピストの養成に取り組んでいる。著書に『お花を飾る習慣が子どもを育てる』(中経出版)、『恋がかなうハッピーセラピー』(メディアファクトリー)など。



【表紙クイズのこたえ】

編集後記

今月号から旅のテーマがリニューアルしました!! 今までと違った角度で全国をご紹介します!

リニューアル!

さらに  
あてやすく  
なりました!

おうえんかいこ

応援介護

# あて楽テープ

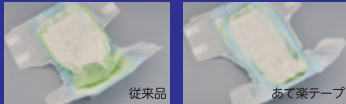
## あて楽

どんなパッド※も  
にあてられてモレを防ぐ

※当社製品の場合

パッド装着を「楽」にする  
あて楽ゾーン

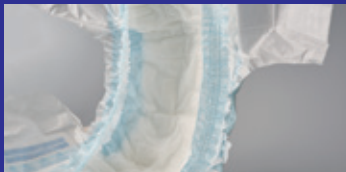
大型のパッドもすっぽり入る  
広い空間を確保



従来品

あて楽テープ

パッド装着の目安になる  
青色モレストップギャザー



何度でもつけはらずできる  
面ファスナーテープ



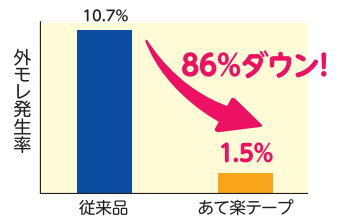
手袋をしていても  
つかみやすい  
エンボス加工テープを  
採用しています。

せきとめてモレを防ぐ  
青色モレストップギャザー



### 外モレ率86%ダウン!

外モレ発生率の比較



従来品

あて楽テープ

(当社調べ)

気になるにおいも安心\*

吸収ポリマー

※アンモニア臭に対して

