

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



Q.今年はいノシシ年。ウリ坊に大好きなフルーツのおせちが届きました。お雑煮でおなかいっぱいウリ坊。1つだけ食べてすやすや。さて、何を食べた?

3段とも同じフルーツセットのおせちだよ! (こたえは編集後記に)

心の健康
触れあいの旅

のとじま水族館

身体の健康
旬を食べよう

癒しの時間
花と触れあい心身を癒す

大根 フラワーセラピー

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

PUサルバ安心Wフィット

触れあいの旅

魚たちが織りなすファンタジー。 楽しみいろいろ、参加型水族館

のとじま水族館



真つ青な水槽の中を
ジンベエザメがゆうゆうと泳いでいます。
マダイはピアノに合わせてダンシング。
二万匹のイワシのビッグウェーブ…
魚たちのファンタジックな世界が
目の前に広がっています。
芸達者なイルカやアシカたち。
愛嬌たっぷりなアザラシ。
エサをおねだりするカワウソは、
思わず抱きしめたくなる可愛らしさ。
間近に見る彼らの素顔に癒され、
心も身体もすっかりフレッシュ。

イベントやショーも楽しみ イルカと海で感動体験も

水生動物たちのパフォーマンスも見逃せません。人気アトラクションの「イルカアシカショー」では、人気者のイルカたちが観客の声援に応じて大ジャンプ。アシカはコミカルな演技で笑いを誘います。ペンギンはよちよち歩きでお散歩。好奇心旺盛なアザラシの仕草はいつまでも見飽きることはありません。

イルカやアザラシに直接タッチすることや、カワウソにおやつをあげて握手をしたりすることができます。さらに、隣接する海で、イルカと投げ輪遊びも体験できます(夏期限定)。ハイバイと手を振ると、イルカも手を振って返してくれます。

ジンベエザメの迫力にビックリ 海中散歩感覚で魚と時を過ごす

魚類の中で世界最大種のジンベエザメ。日本海側で唯一、そのジンベエザメを観ることができなのが「のとじま水族館」です。入館するとすぐ、アカシユモクザメやホシエイなどの大型生物が泳ぎ回っている中に、ひととき巨大なジンベエザメが現れます。迫力満点のその姿に、まず驚かされます。

フロア全体が1つの水槽のような「のと海遊回廊」。通路や天井には常時プロジェクトレーションマッピングが投影され、ま

るで海の中を歩いているような感覚におそわれます。クラゲの水槽は神秘的。幻想的な光の中をさまようクラゲにしばし時間を忘れ、心癒されます。

その他にも見どころいっぱい。ピアノ曲に合わせて光の中を群れ泳ぐ約2千匹のマダイ。イワシは約1万匹の大集団で、くっついたり離れたたり。*ウニやヒトデ、ヤドカリなどに直接触れることができる「ふれあい水槽」では、子供たちの歓声が響きます。

*マダイの音と光のファンタジア「イワシのビッグウェーブ」は一日2回行われます。



のと海遊回廊 2018年4月リニューアルオープン。プロジェクトレーションマッピングの採用は、日本海側の水族館では初めて。

イルカとのふれあいプール



①能登島と七尾市和倉温泉地区を結ぶ能登島大橋。全長1,050m、石川県でもっとも長い橋。②宇宙船をイメージさせるような石川県能登島ガラス美術館。同館前の能登島ガラス工房ではガラス工芸の創作体験ができます。③島の中央部にある「ひよっこ温泉 島の湯」の大露天風呂。日帰り天然温泉施設として地元市民、県民に親しまれています。④能登島への入口となる和倉温泉。年間およそ100万人の観光客が訪れます。⑤能登島産食材で作られたご当地バーガー。ミルクたっぷりの白パンズ(右)とिकासミで真っ黒の黒パンズ。

Notojima

自然がたっぷりの楽園、能登島

能登半島七尾湾に浮かぶ能登島(面積約47km²、東京都練馬区と同程度)は、穏やかな内海と小高い山の自然を活かした体験型観光スポットとして注目されています。オートキャンプや海水浴、ダイビングなどのアウトドアレジャーの他、イルカウォッチングが楽しめます。対岸の和倉温泉は全国屈指の温泉街。名湯と新鮮な日本海料理が堪能できます。

●写真提供: ①③⑤能登島観光協会
②公益財団法人七尾美術財団(石川県能登島ガラス美術館)



アクセス

- ▶ JR和倉温泉駅～路線バス(約30分)、タクシー(約20分)
※和倉温泉駅にはJR金沢駅より特急利用(約1時間)
※JR大阪駅より和倉温泉駅直行便(特急サンダーバード)があります(約4時間)
- ▶ (自動車利用)
和倉温泉から能登島大橋を渡り水族館へ
※和倉温泉までは北陸自動車道～能越自動車道で
- (航空機利用)
羽田空港～能登空港～タクシー(約1時間)

のとじま水族館

住所: 〒926-0216 石川県七尾市能登島曲町15部40番地
TEL: 0767-84-1271 URL: <https://www.notoaqua.jp/>

開園時間、料金、アトラクションなどの詳細についてはホームページで確認してください。

●取材協力・写真提供: のとじま水族館(のとじま臨海公園水族館)



Meets Japan

Japanese white radish



旬を食べよう 大根



日本人の食卓に欠かせない大根。1年中出回っていますが、旬は11〜2月。寒くなると糖分が増し、甘くみずみずしくなります。現在、日本で生産されている品種はほとんどが青首大根。この大根は成長とともに白い部分（根ではなく胚軸。末端のひげが根）が地表に出てくるのが特徴で、そのため日に当たり、葉緑素ができて青くなるのです。首が出るので引き抜きやすく、また短期間で収穫できるのでこの大根が主流となりました。大根は消化酵素のジアスターゼを多く含み、消化を助けることはよく知られています。その他にビタミンCも多く、また辛み成分のイソチオシアネートには殺菌作用があります。刺身のつまに使われるのはそのため。食欲増進効果もあります。葉はさらに栄養の宝庫で、豊富なビタミン類、ミネラルが含まれています。

大根の肉味噌がけ

相性抜群のひき肉と味噌と大根。
歯応えホクホク、身体はポッカポカ

- 材料(4個分)
- 大根(厚さ4cmの輪切り).....4個
 - だし汁.....2カップ
 - 玉ねぎ(みじん切り).....中1/2個
 - 豚ひき肉.....200g
 - 酒.....大さじ2
 - 水.....大さじ4
 - 味噌.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - 小ねぎ.....適宜

- 1 大根は皮をむき、厚さ4cmほどに輪切りする。米のとぎ汁などで下ゆで(5分程度)し、さっと洗ってだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- 2 フライパンに油を熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。豚ひき肉を加え、酒、水を加えてほぐし、他の調味料を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- 3 (1)を器に盛り。(2)をたっぷりかける。小口切りした小ねぎを添える。



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。

フライドかきのおろし和え

旬真っ盛りのかきをゆず風味の大根おろしで。

- 材料(2人分)
- かき(加熱用).....6〜8粒 だし汁.....大さじ1
 - 大根おろし(軽く水気を切る)1/2カップ ゆずの絞り汁.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1 ゆずの皮.....適宜

- 1 大根おろしを多めに作り、分量外の分をかきを洗い、水分をていねいにふき取る。
- 2 (1)に片栗粉をまぶし、180度の油(分量外)で1〜2分揚げる。
- 3 大根おろしにしょうゆ、だし汁、ゆずの絞り汁を入れ、(1)を入れて器に盛る。千切りしたゆずの皮を添える。



医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

これ1枚で安心！ 予防的スキンケアを考えた PUサルバ安心Wフィットが 排泄ケアをサポート、業務改善を促進

看護・介護の現場で「予防的スキンケア」が注目されています。かぶれやかゆみの肌トラブルを防止し、臭いも抑えた快適性と、単体で長時間使用しても安心の高い吸収性能。PUサルバ安心Wフィット高吸収タイプが排泄ケアを進化させます。

おむつかぶれの原因の二つに、排泄物によって肌が長時間、アルカリ性にさらされるのが挙げられます。皮膚表面は本来弱酸性。おむつ内環境がアルカリ性に傾くことで皮膚が刺激され、かぶれを引き起こすのです。安心Wフィットはお肌ケアを考えた予防的スキンケアのための機能として素肌と同じ弱酸性素材を採用しています。吸収体環境を弱酸性にすることで、かぶれの原因の一つといわれるアルカリ性に傾いた尿からお肌を守ります。

※全ての方にあてはまる訳ではありません。

サルバの高機能タイプ紙おむつは、病院や介護施設の現場における排泄ケアの業務改善に役立っています。

これ1枚で安心の吸収性能
2つの吸収体Wフィット構造の働きで長時間使用可能
モレをブロック&軟便もキャッチ！

吸収量の目安
約8回分
吸収

1回の排尿量を150mlとして
当社吸収試験に基づく

安心Wフィット
高吸収 テープ止めタイプ

ムレを防止
全面通気性シート
(透湿性フィルム)使用

肌トラブルを減少
アンモニアを吸収して、
臭いをカット
弱酸性素材の吸収ポリマー
(Wフィット構造)

あしまわりに面で
ジャストフィットしてモレを防ぐ
T型立体ギャザー

排尿があるとラインが消えて
一目で分かる
排尿お知らせサイン

2つの吸収体がすき間を
なくしてモレを防止

PUサルバ安心Wフィット
高吸収タイプ SM 64枚
PUサルバ安心Wフィット
高吸収タイプ M 60枚
PUサルバ安心Wフィット
高吸収タイプ M~L 56枚
PUサルバ安心Wフィット
高吸収タイプ L 52枚
●医療費控除対象品

お肌ケアを考えた
素肌と同じ
弱酸性素材

尿とりパッド
フレヌケア
あてやすく肌にやさしい
高機能タイプ尿とりパッド

PUサルバフレヌケア
ストロング

吸収量の目安
約12回分
吸収

※イラストはストロングです。

PUサルバフレヌケア
デイロング 30枚
PUサルバフレヌケア
ナイトロング 30枚
PUサルバフレヌケア
スーパーロング 27枚
PUサルバフレヌケア
ストロング 27枚
●医療費控除対象品

編集後記

平成も残り数ヶ月となりました。今年では平成から新元号となり、10月には消費税引き上げも控えています。日本にとって変化の年となりそうです。本年もホットラインをよろしく願っています。

【表紙クイズのこたえ：リンゴ】

癒しの時間

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。



カラー

スラリとした白い花姿がウェディングシーンで人気。巻いたような花びらは「苞(ほう)」と呼ばれるガクが変化したもので、内側の黄色い棒状部分が本来の花なのです。花言葉は「華麗なる美」「乙女のしとやかさ」「清浄」イメージ通りです。

POINT

- 1 白いカラーの花姿を活かすため、ガラスの花器(できれば透明)を用意。容器の深さに合わせてカラー、ランキュラス(白)の茎をカットします(ランキュラスの葉は取り除く)。茎がしっかりしているランキュラスから活けていきます。
- 2 次にカラーを。ランキュラスに支えてもらうように挿します。
- 3 最後にアイビーでアクセントを。



- カラー
- ランキュラス
- アイビー

新たなスタート、真っ白いページ。
清楚なカラーが応援します。

今年も年号が変わるメモリアルの年。新たな始まりの年です。真っ白い気持ちでスタートラインに向かしましょう。
清々しいイメージの白のカラーを使ったアレンジ。すっと伸びた清楚な花の形とビュアホワイトの花色が、新しい年とあなたの新たな気持ちを応援してくれます。
さあ、開いたばかりの白いページに、何から書いていきたいと思いますか。



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。

報告
11月9日介護の日スペシャルプログラム Dケアセミナー
テーマ「高齢者の肌を極める」
～明日から自信が持てる排泄ケア～
たくさんの方にご来場いただき、大盛況のうちに閉幕いたしました。

以下の3名様をお招きし、講演していただきました。



特別講演「肌を知れば 排泄ケアが変わる
～予防的スキンケアとは～」
帯刀朋代様・東京医科大学病院皮膚科排泄ケア認定看護師



講演「在宅事例で学ぶ 多職種協働で看取る」
倉持雅代様・さくら醫院緩和ケア認定看護師



事例発表「排泄ケアの変革と業務改善への着手」
諸星清様・社会福祉法人長寿会 特別看護老人ホーム陽光の園

何かご不明点がございましたら営業部へご連絡ください。

お・し・り・あ・い

「おしり愛」は白十字のコミュニケーションの原点です。
医療・介護のトータルヘルスケアの領域から始まる新しい出会いを
人に愛される製品やサービスの向上に活かしていきます。

今までもこれからも、より一層の愛を持って
「お知り合い」の輪を広げてまいります。



医療と介護のトータルヘルスケア



白十字株式会社