

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

掛川花鳥園

身体の健康
匂を食べよう

癒しの時間
花と触れあい心身を癒す

新じゃがいも フラワーセラピー

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

サルバ 水のいらない シャンプータオル
P.U サルバ うす型安心スーパーワイドパッド

Q.花見のシーズンです。

ずいぶん楽しそうですね。さて、どこでしょう？
隠された文字から推理してください。

花見の名所、●●公園。
文字はひらがなで一字。位置がヒント。
(こたえは編集後記に)

触れあいの旅

満開の花の下で時を過ごし、 表情豊かな鳥たちに癒される

掛川花鳥園



スイレンの花の上を、
群をなして飛び交うインコ。
屋間のフクロウは、とつても眠そう。
色とりどりの花が咲く大温室で、
鳥たちと、未知との遭遇が
待っています。
外の池には、コクチョウの親子が。
気持ちよさそうに泳ぎ回る
マガモやペリカン、ツルたちも。
鳥たちの意外な仕草に、
驚いたり、吹き出したり…
素顔の鳥たちに
すっかり心奪われ、身体もリラックス。

鳥たちと直接ふれあう感動体験 ワクワクドキのバードショー

ハア〜イ。アフリカオオコノハズクの
ポポです。以前、テレビに出ていたか
ら知ってる人も多いよね。特技は変
身。大きく見せたり細くなって木の
枝に化けたり、けっこう人気者なん
だ。住んでいるのは静岡県掛川市の
掛川花鳥園。ここでは多くのポクタ
ち鳥の仲間が自由に暮らしていて、来
園のみなさんと直接タッチしたり、記
念撮影をすることができるんだよ。*

この「スゴイ!」ところを紹介す
るね。檻がなく、目の前でポクたちと
会えること。インコたちは平気で肩や
頭の上に乗ってくるからビックリしな
いで。エサやりでは鳥たちが寄ってき
て、手から食べてくれるよ。
毎日開催の「バードショー」もスゴ
イ。アフリカ大陸から来たヘビクイワ
シのショーはスリル満点、鷹たちも頑
張っているよ。絶対、見に来てね!
※フクロウ、ペンギンなどを抱いて記念撮影
ができます。残念ながらポポは記念撮影
を引退しましたが、会うことはできます。

ポポちゃんのユニークな仲間たち (掛川花鳥園で会える鳥の一部)

 ブロンド自慢の オウゴンキンケイ	 こわもでの ハシビロコウ	 ブラジルの国鳥 オニオオハシ	 世界に約2千羽 しかない珍鳥 クワツラヘラサギ
 意外と人になつきやすい エミュ	 この顔でもカワイイ!? イワジャコ		



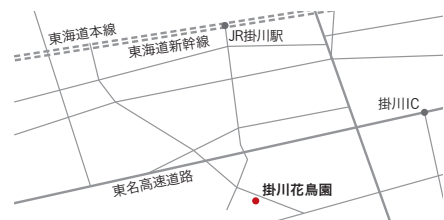
①日本100名城に選ばれている掛川城。今川氏が築城、山内一豊が整備。現在の城は日本初の「本格木造天守閣」として復元されたもの。掛川駅から徒歩で行けます。②開館4年の掛川市ステンドグラス美術館では、イギリスのアンティークな名品が数多く展示されています。③遠州海岸沿いの大東温泉「シートピア」。地中海をイメージした温泉リゾートランド。④全国有数の生産量を誇る掛川のバラ。多彩な品種が栽培されています。⑤特産品、深蒸し掛川茶。自然な甘みの深い味わいが特長。

Kakegawa

交通至便で自然も豊か、ほどよい中堅都市

掛川城の城下町・掛川市は、日本のほぼ中央に位置し、交通の要衝として栄えてきました。東海道五十三次26番目の宿場町で、駿河湾の塩を信濃国(長野県)に運んだ「塩の道」の拠点にもなっていました。人口は12万人弱で、商工業のバランスがよくとれた都市ですが、自然も豊か。アウトドアライフや温泉が楽しめます。温暖な気候を利用した緑茶栽培の規模は全国トップクラス。高級メロン、イチゴも有名です。

●写真提供:掛川市



アクセス

- ▶ JR掛川駅より徒歩10分(約800m)
- ・タクシー約3分、
- ・路線バス約10分
(掛川駅北口より市街地循環線(南回り)乗車)
- ※JR掛川駅へは
名古屋駅より新幹線約60分/東海道本線約130分
東京駅より新幹線約90分/東海道本線約270分
- ▶ 東名高速道路・掛川ICより約5分 ※無料駐車場有

株式会社 掛川花鳥園

住所:〒436-0024 静岡県掛川市南西郷1517
URL: <http://k-hana-tori.com/>

入園料やその他、イベント、バードショー等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:株式会社掛川花鳥園

吊り下げられている花は熱帯アフリカ原産のインパチェンス

新じゃがと鶏肉の トンナートソース

しっとりとしたむね肉に旬のやわらかポテト。

今夜の食卓は、イタリアン!

材料(2人分)

新じゃが	250g(小5~7個)
鶏むね肉	1枚(300g)
〈ブライン液〉	
水	100cc
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
〈トンナートソース〉	
卵黄	1個
マスタード	大さじ1
塩	小さじ1/4
サラダ油	1C(200cc)
ワインビネガー	大さじ1
ツナ缶	1缶
バルサミコ酢	適宜
こしょう	適宜

- 1 鶏むね肉は皮をとり、ブライン液に浸けて冷蔵庫に4~5時間おく。新じゃがは洗って皮ごとレンジで柔らかくなるまで加熱、または蒸す(水分が多いので加熱し過ぎて固くならないように)。
- 2 鍋に水を入れて沸騰させ、(1)の鶏肉を入れる。再度沸騰させて中火で2分加熱し、火からおろし、蓋をして冷めるまでおく(余熱で加熱することで柔らかくなる)。
- 3 トンナートソースを作る。ボウルに卵黄とマスタード、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ加え、最後にワインビネガーを加える。ツナを汁ごと入れ、ミキサーでなめらかなソースにする。
- 4 (1)の新じゃがと(2)をスライスして皿に盛り、(3)をたっぷりかける。こしょう(黒、赤/粒、粗挽き)、バルサミコ酢などを好みでかける。

ブライン液: 浸け込むことで肉がやわらかくジューシーになる。
トンナートソース: ツナで作るイタリアンの伝統的なソース。



写真では赤パプリカのソテーを彩りにしました



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。

new potatoes

身体の健康

旬を食べよう

新じゃががしも



この時期、スーパーなどの店頭をにぎわし始めた新じゃがいも(新じゃが)。普通のじゃがいもに比べ、小ぶりで皮が薄く、そのまま調理ができるので、じゃがバターやポテトフライなどに向いています。じゃがいもの約8割が北海道産ですが、春先に出荷される新じゃがは九州産がほとんど。品種は暖かい地方の栽培に向いているシシノユタカやデジマが多いようです。新じゃがは収穫後すぐに出荷されるので、水分が多く、普通のじゃがいもより保存が効きません。また日に当たると有害物質メラニンを含む芽が出てきます。そのため日光を避けて涼しい場所で保存し、7~10日を目途に食べ切りましょう。新じゃがはビタミンCが豊富。しかもでんぷん質に守られているので加熱しても流出しにくいという特長があります。このビタミンをしつかり摂るには、皮ごと食べるのがおススメです。

抹茶ババロア

ほんのりとした甘さと抹茶の香り。

材料(4~5個分)

牛乳	250cc	粉ゼラチン	5g(小さじ1・2/3)	砂糖	小さじ1
砂糖	50~65g(大さじ6~7)	生クリーム	100cc	水	大さじ1
卵黄	1個分	抹茶	大さじ1		

- 1 抹茶と砂糖(小さじ1)を混ぜ、水(大さじ1)で溶く。ゼラチンは3~5倍量の水でふやかしておく。牛乳に砂糖(50~65g)を加えて温める(沸騰直前で火を止める)。ふやかす:水で溶いてゼリー状にやわらかくすること。
- 2 ボウルに卵黄を入れてつぶし、(1)の牛乳を少しずつ入れ、ゼラチンを加えて溶かす。
- 3 (2)に抹茶を加え、滑らかになるまで混ぜる。ボウルを氷水でとろりとなるまで冷やす。
- 4 別のボウルで、氷水で冷やしながらかき混ぜながら生クリームを7分立て(とろりとするまで泡立てる)にし、(3)に加えて混ぜる。
- 5 (4)を器に流し入れ、冷やして固める。
- 6 好みでホイップした生クリーム、粉抹茶(分量外)で飾る。



新発売

水のいらない
シャンプータオル



サルバ 水のいらない シャンプータオル
(200×300mm) 30枚入
●災害時などの救急対応にも
利用できます。

入浴・洗髪が困難な方や、水がない場所で頭髪・頭皮の清拭・洗浄をする場合のウェットタオル。たっぷりの水分を含んだ不織布が汚れを取り除き、保湿成分が髪にうるおいを与えます。1枚でOKの大きめサイズ。素肌と同じ弱酸性素材で、刺激の少ないノンアルコールタイプです。花の香りがやさしく髪を包みます。

弱酸性、抗菌、臭いも安心
ロングサイズで約4回分吸収
新発売「PUサルバうす型安心スーパースーパーワイドパッド」は、片手ですらくらくあてられ、人間工学に基づいた「ヒューマンカーブ形状」で股間にぴったりフィットします。ズレにくく、モレを防止します。

素材はpHコントロールバルブを採用。弱酸性、抗菌消臭作用[※]があり、お肌ケアも安心です。さらに55cmのロングサイズで約4回分の吸収量があり、また全面通気シートで快適さが損なわれません。パッドが折られた状態でも前後が分かりやすい「デザインバックシート」も便利です。

※抗菌：大腸菌 黄色ぶどう球菌 に対応
消臭：アンモニア臭 に対応

医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

サルバにNEWラインナップ登場!!

この春、介護用品が充実——
頭髪ケアが楽に、排泄介助が楽に

介護現場に朗報！ 新たな機能の新商品が、サルバブランドから4月に発売されます。入浴困難時の頭髪清拭に便利な「サルバ水のいらないシャンプータオル」と、排泄トラブルを解消する「PUサルバうす型安心スーパースーパーワイドパッド」。入浴排泄の介助は現場がもっとも苦労するケア。介護がさらに楽になりました。

介護現場で苦労したこと

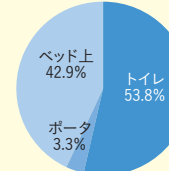
排泄介助、おむつ交換 61%
入浴介助、身体洗浄 58%

内閣府政府広報室「介護ロボットに関する特別世論調査(2013年)」によると、介護で苦労したこと TOP3は「排泄介助、おむつ交換」で2番目が「入浴介助、身体洗浄」でした(複数回答)。

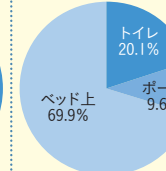
立位でもベッド上でも、交換らくらく

モレにくい形状にばって広げることができるワンタッチオープン機能で、股間にぴったりフィットします。立位でも寝ている状態でも今より簡単に交換できるようになりました。

日中の排泄場所



夜間の排泄場所



特別養護老人ホームにおける排尿・排泄介助場所 (白十字(株)調べ)

新発売



PU サルバ うす型安心スーパースーパーワイドパッド
30枚入

●医療費控除対象品

お店でも
お買い求めになれます。



30枚入 45枚入
サルバあて楽パッド
スーパーワイド長時間

特にトイレでの
交換が楽らく



おむつ交換がカンタンで楽しく
うす型なのに安心吸収

お肌ケアを考えた

pHコントロールバルブ
弱酸性のpHコントロールバルブを採用することで、抗菌・消臭効果を発揮します。

弱酸性 抗菌
※抗菌-JHPIAが定める抗菌自主基準に基づく
消臭-アンモニア臭に対して

吸収スポット
尿を吸収体内部へ引き込んで素早く吸収します。

ムレを防ぐ
全面通気シート
気になる臭いも安心
吸収ポリマー
※アンモニア臭に対して

55cmの
ロングサイズ

広がるだけで立ち上がる
立体ギャザーが
横モレを防ぐ

人間工学に基づいた
ヒューマンカーブ形状
ぴったりフィットして
ズレない・モレない・
ゴワつかない

ワンタッチオープンで
あてると楽らく

編集後記

冬の寒さからも解放され、温かい日が増えてきましたね。インフルエンザのピークが去りホッとしたもつかの間、今度は花粉飛散のピークを各地で迎えています。急になる方もいるのだからまだまだマスクが手放せませんね。

【表紙クイズのこたえ：上野公園】

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。



パンジー、ビオラ

スミレ科の一年草。一般的には花の大きいものをパンジー、小さいものをビオラと呼んでいます。特に「これ」という違いはないようです。花言葉は、パンジーが「もの思い」「私を思って」、ビオラが「誠実」「信頼」「忠実」「少女の恋」。

How To

- 1 素焼きの鉢を用意、鉢底にネットを敷き、小石を置いていきます(2,3段)。
- 2 土を入れていきます。草花の寄せ植えなので培養土を使用しました。
- 3 根のカバーを外し、そのまま、培養土となじませるように植えていきます。出来上がりや色のバランスをイメージしながら、背の低い花から植えていきましょう。
- 4 最後に背の高い花を、少し首が出るくらいになるように植えます。

POINT

- 日当たりのよいところに置いて、水は毎日あげてください。
- 水は土に。花に直接かけると、花びらにシミが出やすくなります。



- パンジー
- ビオラ
- スイートアリッサム
- ノースポール

SPRING HAS COME!
春の花たちの囁きを楽しむ

フラワーショップに春の花が顔をそろえ始めました。陽射しが一日一日と、暖かさを増しています。外に出てみましょうか。
ベランダの片隅に、好きな花で自分なりの世界を描く。寄せ植えの魅力です。春の草花を使って作ってみました。一つひとつは小さな花ですが、それぞれが思い思いを語っています。水をあげながら、耳を傾けてみてください。



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。

なにに？
また腰痛が
来やがったか...？



油断大敵
再発



巻いて、腰痛対策。
お仕事や運転時、再発が心配な方に
白十字の「腰ガードベルト」

【5大商品特長】

背面のクロスベルトが、
腰椎を強力にホールド

腹圧コントロールベルトで、
ズレを防止

滑車の原理で、
弱い力でもギューと引き締め



ダブルメッシュで、
ムレにくい

動きやすい
スリムサイズ
(幅17.5cm)

S-M(65~90cm) L-LL(85~110cm) LL-XL(95~130cm)の3サイズ

具合にあわせてこんなタイプも



急な痛み、
安静が必要なとき

「腰ガード
コルセット」

幅22.5cmの
ワイドサイズで
しっかり固定

S-M(65~90cm)
L-LL(85~110cm)
LL-XL(95~130cm)
の3サイズ

ニッポンの腰痛に。

※お求めは、ドラッグストア・薬局・薬店で。



商品に関する
お問い合わせ

白十字お客様相談室
0120-01-8910
(9:00~17:00 土・日・祝日を除く)

腰痛対策の知識、商品情報が満載！
ベルト・サポーターポータルサイト開設

