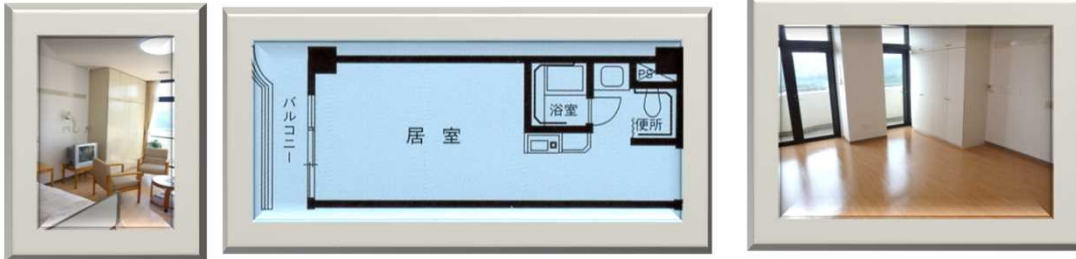


すぐにご案内が出来る個室(Eタイプ)



ハートフル鴨川の特徴・強み

エビハラ病院との距離



同じ敷地内に病院...安心

同グループの連携

- ・24時間往診可能
- ・館内クリニック(宏和会運営)で受診可能
- ・CTスキャン・レントゲン室完備で精密検査可能
- ・ご入居者定期健康診断実施

ハートフル鴨川館内にクリニック併設 CTスキャン・レントゲン室完備

医療法人社団 宏和会 エビハラ病院運営



医療法人社団 宏和会 エビハラ病院運営



ナーシングヴィラ 介護付有料老人ホーム

エビハラグループ

ハートフル鴨川 通信 115号

ハートフル鴨川 相談員 岩堀高山中田  
エビハラ病院 嶺岡園

特定施設入居者生活介護事業所千葉県指定第1272800036号 介護予防特定施設入居者生活介護事業所千葉県指定第1272800036号

この大変なときだからこそ...そばに誰かがいる安心を  
感染症対策 基本と工夫

マスク

スギ花粉  
20μm~40μm  
※髪の毛の 1/4~1/2

新型コロナウイルス  
0.1μm (100nm)  
※髪の毛の 1/800



つまり マスクで感染は防げません。

感染した人が、咳やくしゃみをする事でウイルスを撒き散らさないようにとマスクを着用するのが、元々の目的です。また、鼻も口も完全に覆うように着用しましょう。



工夫

キッチンペーパーやハンカチを使った簡易マスク  
[https://day-voyage.com/kani\\_mask](https://day-voyage.com/kani_mask)

手洗い

アルコール消毒が大切なのは間違いありません...



感染を起こすには様々なルートがあります。口から食べ物とともに感染する「経口感染」、くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」(空気感染)、汚染された物に触って感染する「接触感染」があります。

様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。特に接触感染や経口感染の予防には欠かせないことです。「体の中にウイルスを入れない」という考え方からの感染予防です。「密閉空間、密集場所、密接場面」の3条を意識して生活し、この難局を乗り切りましょう。

まとめ



お問合せは

0120-65-7514

# 春を楽しみ 春を食す 菜の花



菜の花の天ぷら

菜の花と言えば春の旬を代表する植物です。観賞用として一面黄色い鮮やかな菜の花畑を楽しませてくれることもあれば、食用として私たちにほろ苦い甘やかさを春の訪れとともに届けてくれます。

菜の花の成分や栄養素、栄養価、効能について詳しく説明していきます。日本国内ですと千葉県が菜の花の生産量が最も多い県になります。

菜の花の花言葉 「元気いっぱい」

生の和種の菜の花は花らい・茎100gに含まれた成分が表記されています。三大栄養素の1つであるタンパク質は4.4g、他三大栄養素は脂質0.2g、炭水化物5.8gが含まれています。菜の花の成分に含まれる栄養素を見てみると様々な栄養素が含まれていることがわかります。菜の花は良質なタンパク質を含み、ミネラルも成分の中にたくさん含んでいます。ビタミンCやカルシウムなどの栄養素はほうれん草の成分の3倍含まれているといわれていますし、β-カロテンもピーマンの5倍あります。そのため菜の花はたいへん栄養価が優れた花野菜です。

## はちみつ 予防効果

「UMF」は蜂蜜の中で唯一、マヌカハニーだけに存在します。この成分のおかげで、マヌカハニーはその他の蜂蜜よりもより高い殺菌・抗菌作用に優れているのです。

マヌカハニーにはインフルエンザウイルスの増殖を抑制する働きがあるとも言われています。

風邪やインフルエンザが流行り出す冬の時期には、マヌカハニーが大活躍しそうですね。



※マヌカというのはフトモモ科の常緑低木といって、実は大人になっても3~4mほどにしかならない背の低い木だ



# テレビ朝日「食彩の王国」の取材を受けました



食材に流れる時間をひもとく！！

これが「食彩の王国」のテーマです。

取材中の一コマ 真剣に討論中です

2020年2月8日（土）9時30分～9時55分 放送のテレビ朝日「食彩の王国」内容は、房総半島 旬の春野菜でほうれん草の4倍のビタミンC、カルシウム・鉄分は野菜ではトップクラス「菜の花」が登場します。映像では、房総半島で台風19号の被災地の「菜の花」農家 加藤積さん博光さん親子の日々の奮闘に密着。その中で菜花料理を提供する高齢者向け介護施設としてエビハラ病院が紹介されました。



菜の花スムージー