

あおやま通信

インフルエンザ A 型(AH3 亜型)が流行っています。高齢者は重症化しやすい傾向にある事から高齢者施設では特に注意が必要とされています。以上の事から、1月に感染者が発生した際には呉市の保健所へ連絡するとともに、感染の有無に関わらず薬の予防投与を行いました。また、御家族様の御協力のもと面会制限を行った事もあり集団感染を防ぐことに繋がりました。考えたくはありませんが、もしもの際には今回のように抑え込めるように努力していきますので、これからも御協力お願い致します。

鏡開き

1月13日に鏡開きを行いました。この鏡餅は先月の餅つきの際に利用者の方と一緒についた餅で作成し、年末年始に各フロアや玄関に飾っていたものです。この餅ですが、食べる事が出来なかったため、代わりとして御汁粉を提供させていただきました。



絵手紙

毎月第三土曜日にボランティアの方と花や果物などを見ながら絵手紙を描かれており、施設内に掲示しております。今回はその一部を紹介します。



～面会時のお願い～

当施設 2 階フロアで 1 月中旬から下旬にかけてインフルエンザ感染者が出たため面会を禁止させていただきました。

2月3日には日本全体で警報が発令されるなど、流行が落ち着くまでにはまだまだ時間がかかると思われます。

以上の事から当施設に立ち入られる際には受付台にマスクと手指の消毒液を置いておりますので、マスク着用と手指消毒をしていただいたうえで面会をしてもらえればと思います。また、体調の悪い方は面会をご遠慮していただければと思います。

抵抗力の低い入居者様の生活を守る為、御協力お願いします



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いております。2月の旬の食材は、ブロッコリー、ほうれん草、水菜、春菊、さわかき、みかんなどがあります。中でも、今回はほうれん草に注目したいと思います。

夏のほうれん草は1ヶ月で成長するのに対して、真冬の最も寒い時期を過ごす2月のほうれん草は成長に3ヶ月もの時間がかかります。その分ゆっくりと土から栄養分を吸収し、糖分やビタミンCの含有量が増加してより美味しくなります。

このため、2月のほうれん草は年間で最もビタミンCの含有量が多くなり、1束でレモン10個分に相当するビタミンCが含まれています。ビタミンCには、体の免疫力を高めて、風邪やインフルエンザから体を守ってくれる効果があります。また、強力な抗酸化作用があるため、活性酸素を消去し発がん性物質が生まれるのを防ぎます。

購入する際の選び方は、葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気で厚みのあるものを選びましょう。また付け根の部分がふっくらとしている物は、甘味があり美味しいものになります。

家庭で保存する際には、乾燥に弱いので、濡れた新聞紙などで包み袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管して下さい。その際なるべく本来あった状態で、根の部分を下にして立てておくことで日持ちが良く茎が曲がることを防ぎます。



管理栄養士 奥崎 成美