

医療法人せいざん

介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

早いもので 12 月になりました。しかし 1 年って早いですね。1 年が早く感じるのには諸説あるようですが、その諸説の中に 4 月の存在があります。というのも 4 月の入学式の時期を新年と同じように【お祝い】感覚で迎えてしまうため「1 年は 4 月で始まって、12 月で終わる」という錯覚に陥ってしまうようです。しかし何を言っても今月が 1 年の最後。怪我なく病気なく過ごしたいものです。



子供達にとって年に一度のお楽しみあるハロウィンの季節がやってきました♪今年はニンニンジャ魔女の宅急便などに扮してお年寄りにイタズラ？して回りました。



お菓子ありがとう

イタズラするぞお



来年も遊びに来るね♪

～ 絵手紙 ～



毎月第三土曜日にボランティアの方を招き、絵手紙教室を開催しています。利用者様の描かれた作品を紹介させていただきます。

～ 栄養便り ～

寒さがひとしお身に染みることとなりました。冬は乾燥により体調を崩す人が増える時期です。今回は風邪の予防に効果的な食事の摂り方を紹介いたします。

○栄養バランスの良い食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることがコツです。

- たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める
魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
- ビタミン C：免疫力を高める
イチゴ、みかん、ブロッコリー、イモ類など
- ビタミン A：のどや鼻などの粘膜を保護する
緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど
- 亜鉛：新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める
魚介類、赤身の肉類、豆、ナッツ類、大豆製品など

○あったかメニューで体を冷やさない
ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

- 身体を温めるメニュー
鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など
- 身体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など
※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。
普段の食事で積極的に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしっかりサポートし、楽しい冬を過ごしましょう。

通信担当 支援相談員：保手濱和樹

中本 昌志