

快 ～看護師からのお知らせです～



今回は「冬の健康管理法」についてです。

**\*寒さ対策を万全にしましょう！**

3つの「首」を温める事が重要になります。ご存じ「首・手首・足首」には太い動脈が皮膚の近い所にあるので気温の影響を受けやすいのでしっかりと保温して行きましょう。

**\*食生活を整えましょう！**

身体の免疫力を高めるために食事に気を付けましょう。食事の美味しい季節でイベントも多く外食の機会が多くなりますが自制する事が大切です。

**\*感染症対策をしましょう！**

まずは「手洗い・うがい」これに限ります。基本中の基本ですが、皆さんは正しい「手洗い」ができていますか？石鹸を使用し20秒かけて手首まで丁寧に洗います。手を拭くタオルはもんろん毎日交換ですよ。

**\*乾燥対策をしましょう！**

のどの保湿にはマスクが効果抜群。保湿アイテム(肌に塗るクリームなど)はお風呂あがりかベスタイミング。室内に湿度計を備えて数値で管理するのがお勧めですよ。

**\*血圧を管理しましょう！**

温かい所から急に寒い所へ出ると血管が縮まり「ヒートショック」を起こします。急激な温度変化が血圧を変動させ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。寒くなるような「トイレや脱衣所」に暖房を入れるなどの工夫をしましょう。

旬 ～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、食事を選択できる楽しみが持てるようバイキングを月に1回実施しています。

10月は、「秋の収穫バイキング」を行いました。メニューは、栗ごはん、秋鮭のきのこあんかけ、鶏肉の山椒焼き、秋野菜の煮しめ、さつまいもの塩バター焼き、チンゲン菜とにんじんのごまマヨ和え、具だくさん汁、柿、りんごと、秋の味覚たっぷりの料理をご用意しました。

中でも、栗ごはん、さつまいもの塩バター焼きが人気でした。「美味しかった！」「季節の食材を食べられて嬉しい」「またやって欲しい」と笑顔でお話ししてくださり、大変好評でした。

これから寒い冬には、おでんバイキングを予定しています。

