

# そよ風荘だより

2021年1月362号

新年あけましておめでとうございます。一日も早く落ち着いた生活を取り戻せるようコロナ収束を祈っています。新しい年が皆様にとって良い一年になりますように。

管理栄養士による「冬型栄養失調」のお話と12月のフロアのご様子をご紹介します。



## 「冬型栄養失調に注意！」



新年あけましておめでとうございます。今年も健康で楽しい一年となりますよう、しっかり食べて元気な体づくりをしましょう！

ヒトは、寒さに耐えるだけでも体力を消耗します。体調を崩してはいませんか？

冬場の不調の原因は、「冬型栄養失調」かもしれません。栄養素によっては、寒さに対応するのに使われてしまうことで、普段と同量摂っていても不足してしまいます。栄養不足、バランスが悪くなってしまいう状態が、冬型栄養失調といわれます。

### こんな症状があれば、冬型栄養失調かも？

- ・まぶたがピクピク動く
- ・口内炎がよくできる
- ・髪がよく抜ける
- ・傷が治りにくい
- ・外に出るとドキドキする

### ●冬に不足しがちな栄養素

- ・**マグネシウム**…寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻すのにマグネシウムが使われます。  
(マグネシウムを多く含む食品：油揚げ、納豆、ひじき、海苔、昆布)
- ・**葉酸**…赤血球の材料の一部で、身体を温めるために、酵素を体中に届けるのにたくさんの赤血球が使われます。(葉酸を多く含む食品：ほうれん草、小松菜、春菊、レバーなど)
- ・**脂質**…保湿成分としても作用し、乾燥して湿度が低下すると、体の乾燥を補うために使われることもあります。脂質は良質なものを、摂取することを心がけましょう。  
(良質な資質を含む食品：魚、オリーブオイルなど植物性の脂質など)



冬になると、寒さで血管が収縮するため、どうしても血流が悪くなりがちです。血液には、栄養素や酸素を運ぶ役割があり、流れが悪くなると体にトラブルが起こります。

- ・しもやけ、あかぎれ
- ・冷え症
- ・高血圧
- ・肩こり
- など…

「身体を温める食事」や「身体を冷やさない服装」を心がけましょう！  
冬の定番「鍋料理」は、不足しがちな栄養素をまとめて摂れるオススメ料理です。  
魚や葉物、海藻などを沢山加えて食べるようにしましょう！！





### 3F入所フロア

12月9日（水）にお誕生日会とクリスマス会を行いました。利用者様と一緒にクリスマスツリーの製作を行いました。ちぎった折り紙を紙コップに貼りシールを飾りつけ、かわいいツリーが出来上がりました。おやつにはショートケーキとココアを召し上がって頂き「おいしいわー」と大好評でした。（杉本・中島）



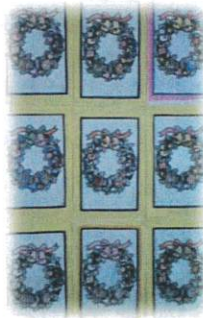
### 4F入所フロア

12月17日（木）に2名の方とお誕生日会を行い利用者様1人1人にサンタの帽子をかぶって頂き写真撮影をしました。クリスマス会ではサンタクロースやトナカイを職員が仮装し、電球が点灯するケーキボックスから飛び出しフロア内はとても盛り上がりおられ皆様クリスマス会を楽しんでおられました。またおやつのケーキではミルクティーと共に1口サイズの3種類のケーキにとっても喜ばれ美味しく召し上がっておられました。（石井）



### 1Fデイフロア

利用者様にクリスマスプレゼントとして靴下をお渡しさせて頂きました。色鮮やかに色塗りをして頂いたクリスマスツリーとリースの作品の写真です。（藤田）



## 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

TEL0747-52-2781



今年もよろしくお願ひします。