

そよ風荘だより

2020年11月360号

日増しに秋の深まりを感じるようになりましたね。コロナと共存する生活にも慣れてきて、気も緩みがちですが今一度気を引き締めて感染予防に努めましょう。



★風邪予防と食事療法★

どんどん寒さが厳しくなります。風邪は季節を問わずかかる身近な病気です。風邪をひいてしまった時、薬は症状を緩和してくれているだけで、風邪のウイルス自体を退治しているわけではありません。体力回復の基本は、栄養補給・保温・安静です。



◎風邪予防に有効な栄養素

栄養素	働き	多く含まれる食材
ビタミンA	鼻や喉の粘膜を保護する。	レバー、鰻、青魚(鯖・鰹など)、緑黄野菜 etc
ビタミンC	風邪に対する抵抗力を付ける。	フルーツ(苺・キウイフルーツなど) etc
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えて、身体のだるさを軽減させる。	豚肉、レバー、たまご、大豆、果物 etc
たんぱく質	基礎体力をつけ抵抗力を高める。	肉類、魚介類、卵、大豆製品 etc
亜鉛	新陳代謝を活発にし、免疫力を高める。	牡蠣、赤身の肉、レバー etc

日ごろから睡眠をしっかりととり、しっかり食べて
バランスの良い食事を心がけましょう！

★身体をあたためましょう★

ウイルスの侵入を防ぐには外敵と戦う免疫力を高める必要があります。身体が温まり、血液循環がよくなれば免疫力は上がります。

身体を温める食材 ネギ、ニラ、にんにく、玉葱、しょうが

身体を温めるメニュー 鍋、雑炊、うどん、スープ

身体を温める飲み物 葛湯、梅醤油番茶



大正製薬 HP
栄養課 大住

3F入所フロア



10月7日(水)フロアで運動会を行いました。利用者様には、玉入れ競争に参加して頂きました。とても盛り上がり皆様熱心に頑張ってお下され、赤組、白組対決を何度も行いました。職員競技では、たたいてかぶってジャンケンポンとストッキング引っ張り合い対決を行いその姿に大笑いされました。又、面白おかしく扮装した職員へ、カー杯応援して下さい、笑顔の絶えない一日となりました。(前中・石井・坂本)



4F入所フロア



10月21日(水)お誕生日会と運動会を行いました。運動会の宝釣りでは景品を釣って頂くのに、スタートの合図が待ち切れず狙いを定めて釣り始められました。釣れた時の表情はとってもいい顔をされていました。仮装したスタッフによる綱引き対決では笑いが絶えず、大いに盛り上がり楽しい運動会を行う事が出来ました。(中西・神橋・西村)



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

TEL 0747-52-2781