

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

本当に今年は寒いですね。当施設でも寒さが原因(と思われる)で水道のタンク(水道管)が壊れるなど、厳しい寒さにより施設内の設備にも影響が出ております。幸い施設内は暖かいですが、窓から見える雪や強風で木が揺れる景色に「寒そうじゃね...」と皆様話をしております。

～新人職員紹介～



三宅 千夏
看護



沖野 翼
介護



首藤 万波
介護



松井 伸哉
介護

4名の職員が新しく入職しました。皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます！

鏡開き

鏡開きを行いました。この鏡餅は先月の餅つきのとき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。



力を合わせ



タイミングを合わせ



えいっ！！



～栄養課便り～

インフルエンザが流行する季節となりました。免疫力が低下していると、風邪などにかかりやすくなります。

免疫力アップのために大切なのは、栄養のバランスです。風邪予防に効く代表的な栄養素、ビタミンA、ビタミンC、たんぱく質を欠かさないようにしましょう。

ビタミンAには、ウイルスが進入する鼻やのどの粘膜を保護する働きがあり、レバーなどの動物の肝臓やチーズの他、緑黄色野菜に多く含まれています。脂溶性なので炒め物など油を使って調理すると吸収率がアップします。

ビタミンCは、免疫力を高めて風邪をひきにくくする効果、ストレスに対する抵抗力を高める効果など、様々な働きをもちます。キウイフルーツやレモン、みかんに多く含まれていますが、加熱に弱く水溶性の為、生のまま食べることがポイントです。

免疫細胞はたんぱく質からできています。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力も落ちやすくなります。肉や魚介、豆腐などのタンパク源を積極的に摂るようにしましょう。

また、免疫力を担う細胞の多くが腸に存在するため、乳酸菌や食物繊維で、腸内環境を整えることも大切です。

いつもの食事に一工夫加えてウイルスに強い身体づくりをしてみたいかでしょうか。



管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：中本 昌志 保手濱和樹