

一般浴室と脱衣室の改修工事が完了しました。主な工事内容は①これまでの浴槽を半分程として、個浴を設置。②脱衣室の床、壁、天井の仕上げ直し。③脱衣室～浴室間の間口を2倍に広げ、引き戸の上半分を透明ガラスとする。の3点です。全体的に明るく開放感のある仕上がりとなり、これまで以上にのびのびと温泉浴を楽しんでいただけたと思います。皆様もどうぞお入りください！



※工事期間中は、介護部会を中心に仮設浴槽の使い方や対象者、手順について入念な話し合いが重ねられ、支障なく入浴が行われました。ご協力ありがとうございました。



9/30 キャリア形成訪問支援事業を活用し、昨年に引き続き新潟青陵大の春口好介先生をお招きし、「ストレスとその対処法」についてご講義いただきました。当日は近隣事業所へも働きかけ多くの参加がありました。



法人基本理念

*** 一人ひとりの安心と顔のために ***

- 10/11 (火) 世代交流芋ほり(10:30)
- 10/12 (水) リバーサイドレストラン
押し花の会様(14:30)
- 10/19 (水) 誕生祝い膳
- 10/21 (金) 小川ミエ様(14:30)
- 10/23 (日) おやつバイキング
- 10/27 (木) リネンボランティア
- 11/ 1 (火) 関川村文化祭見学
- 11/ 8 (火) 村上法人会女性部様
- 11/ 9 (水) 刺身バイキング
- 11/16 (水) 誕生祝い膳
- 11/20 (日) えびす様の日(夕食)
- 11/21 (月) 小川ミエ様(14:30)
- 11/25 (金) そば打ち
- 11/27 (日) おやつバイキング



垂水の里 栄養だより

あちこちの田んぼでは稲刈りも終わり、食卓に新米が並び日が待ち遠しく感じられます。10月に入り秋も本番。日中は気候も穏やかで過ごしやすいのですが、朝晩の冷え込みも気になるようになりました。寝ていても夜中に寒くて目が覚めたりすることも… 今月はこれからの時季に気をつけたい「冷え」についてお伝えします。



◆ 身体が冷えるとどうなる？

- 手足が冷たくて眠れない ⇒ 睡眠不足
- 疲れが取れない
- 身体の動きが悪くなる ⇒ 肩こり、腰痛
- 全身の血液、水分のめぐりが悪くなる ⇒ 免疫力が低下 ⇒ 風邪を引きやすくなる
- 内臓も冷える
- 腸の動きが止まってしまう ⇒ 消化不良、便秘、下痢、膀胱炎



◆ 冷えに負けない身体を作る

- 運動 ⇒ 身体の保温は筋肉から
例) 歩く … 大腿で、大きく手をふって、10~15分
かかとの上げ下ろし
- 食べ物 ⇒ 身体を中から温める
 - たんぱく質 … 筋肉を作る、熱を出す、エネルギー源
鮭、まだい、いわし、えび、赤身の肉、たまご、チーズ
*牛乳はそのままでは身体を冷やしてしまうので温めてから飲みましょう
 - 鉄分；貧血防止 … 牡蠣、あさり、赤身の魚、いわし、のり
 - ビタミン B₁₂；貧血防止 … レバー、チーズ、さんま、あじ、しじみ、牡蠣
 - ビタミン C … 鉄の吸収をよくし、貧血予防
ブロッコリー、小松菜、白菜、さつまいも、キウイフルーツ、みかん
 - 香辛野菜；血行促進、食欲増進 … 生姜、とうがらし、にんにく、長ネギ、ごま
 - 根菜類 … ごぼう、れんこん、人参、玉ねぎ
- 生活
 - シャワーよりもお風呂に入る
 - 3つの「首」を温める ⇒ 首、足首、手首
→ 首、手首、足首はほかの部分よりも皮膚が薄く、冷えやすい



寝るときに、首元にネックウォーマーを巻いて寝ると風邪をひきにくくなるような気がします。ネックウォーマーや足首ウォーマー、もこもこ靴下などあったかグッズは100円ショップでも見かけるので、手軽に試してみてください。「冷え」は「風邪」の元、「風邪」は万病の元。本格的な冬の前の貴重な晴天の秋を風邪知らずで過ごしたいですね。 《 管理栄養士 伊藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成 28 年 4 月](#)
[平成 28 年 8 月](#)

[平成 28 年 5 月](#)
[平成 28 年 9 月](#)

[平成 28 年 6 月](#)

[平成 28 年 7 月](#)