

HAPPY
NEW
YEAR!



給食室から



あけましておめでとうございます！寒い日が続いておりますが、体調管理は大丈夫でしょうか？今の時期は空気が乾燥し、朝・夕の温度差が激しくなるため、体調をくずしやすく風邪を引きやすくなります。規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけ、寒さに負けないようにして下さい！

* 栄養バランスの良い食事とは？ *

「一汁三菜」という言葉があります。主食、汁物、おかず三品（主菜1品＋副菜2品）という組み合わせで、日本の食卓に昔から根付いてきた伝統的な食事スタイルです。栄養バランスがとても良いとされています。

一汁三菜が良いのは分かっているけどこんなに品数を揃えるのは大変、という方も多いのではないのでしょうか。あくまでこれは理想で、一例です。トマトを切ってドレッシングをかけたリ豆腐を冷奴にするのも立派な副菜です。市販の漬物やキムチも小皿に盛りつければ見た目もよく、食べ過ぎて塩分の摂りすぎになる心配ありません。

汁物の代わりにお茶や牛乳にしてもいいと思います。また、今の時期はみかんなどの果物を食べるとビタミン類が摂れて風邪の予防に効果的です。



* 和食の注意点 *

和食は他の国の料理と比べてヘルシーですが、塩分が多い傾向にあるので、汁物は1日2回まで、漬物は毎日食べない、など自分でできる範囲でかまいませんので減塩を意識してみてください！

インフルエンザについて

日本では毎年約1千万人が感染する、非常に感染力の強い病気であるインフルエンザ。一体どのような病気なのでしょうか。



◎インフルエンザってどんな病気？風邪との違いは？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起きる病気で、38℃以上の高熱と頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。お子さんやご高齢の方、妊婦の方や持病がある方、免疫力の低下している方などは重症化することもあります。

一方、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、症状はのどの痛みや鼻水、くしゃみや咳など体の一部に起きることが多く、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

		インフルエンザ	風 邪
病 原 体		インフルエンザウイルス	ライノウイルス、アデノウイルスなど
症 状	発 熱	38℃以上の高熱	発熱
	全身症状	あり（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	あまり見られない
	局所症状	あり（のどの痛み、鼻水、咳など）	あり（のどの痛み、鼻水、咳など）
	発症期間	急激に発症	比較的ゆっくりと発症
流行の時期		毎年1～2月がピーク	年間を通じて

◎インフルエンザを予防するためには

- (1) 感染経路を断つため、こまめな手洗いを心がけましょう。
- (2) 発症する可能性を減らすため、予防接種を受けましょう。
- (3) 免疫力を高めるよう、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。



◎インフルエンザに感染したら

比較的急速に38℃以上に発熱し、咳やのどの痛み、全身の倦怠感があればインフルエンザに感染している可能性があります。

- ・発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診しましょう。
- ・お年寄りやお子さん、妊婦の方、持病のある方や、下記のような重症化のサインがみられる方はすぐに近くの医療機関を受診しましょう。

重症化のサイン

お子さんでは

- けいれんしたり呼びかけに答えない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人では

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

肌の乾燥 対策

空気が乾燥する季節になり、お肌が乾燥、カサつき、かゆみなどの肌トラブルが多くなる時期です。肌の乾燥対策、スキンケアをご紹介します。

○なぜ、乾燥するの？

肌が乾燥する要因は3つ…

- ・肌の水分を保持してくれる天然保湿因子の減少。
 - ・肌を乾燥から守ってくれる皮質やセラミドの減少。
 - ・肌の一番外側の部分である角質がカサカサになってしまい、水分が逃げやすくなる。
- 3つの要因は加齢が原因とされているため、乾燥しやすくなる。

では、肌の乾燥対策はどうすればいいのか？

○しっかり保湿して、肌を乾燥から守ること！

乾燥には、外から水分を与えることが大切で、セラミドなどの保湿成分が入った化粧水がオススメです。また、保湿のためにオイルを使用するのもいいと思いますが、注意したいのはオイル自他には保湿成分は入っていないこと。オイルを使用する場合、油分でフタするイメージで、ケアの最後に塗るようにしましょう。お化粧した顔にはミスト状にした化粧水を振りかけたり、手足にはボディクリームをしっかり塗りましょう。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

地域の皆さま、またご協力いただいております皆さまのおかげもありましてほほえみの里も無事に新年を迎える事が出来ました。この新しい年がより良き年になるよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。皆さまどうぞ今年もよろしくお願いいたします。

さて、昨年の話になりますが、ほほえみの里では皆様の協力のもとたくさんの行事を行うことが出来ました。年末に職員一同参加の大望年会もありましたので、ほんの少しではございますがいくつか写真を掲載させていただきたいと思っております。

H29.12月 ほほえみの里 大望年会 風景

