



ノロウイルスに注意！

ノロウイルスとは手指や食品を介して食中毒を起こすウイルスです。施設内での感染を予防するために、ご家族様から入所者様への差し入れの食品は、面会時に食べきれぬ量のみとさせていただきます。ご了承ください。御協力をお願いいたします。

冷えと肩こりの話

冷え性と肩こりの主な原因は血行不良といわれています。血液の循環が悪いと、手足の先に血液が届かないため冷えが生じ、疲労物質が血液中にたまって肩こりを起こします。毛細血管の先まで血液が流れるように血管を広げるビタミンEと、全身に酸素を運ぶ鉄分は非常に大切です。また、鉄分の吸収をサポートするビタミンCなども大切です。

えいよう日記

早いもので、当施設も介護老人保健施設となり3年目となりました。昨年の震災からも一年が過ぎ、その傷も少しずつ癒えてきているのかなあと感じます。今後も震災を教訓に、より良く安全なサービスを提供していきたいと強く感じています。

さて、三寒四温という言葉でも表わされているように、これからは一日一日暖かくなります。ですが、もう少しは朝晩が寒いので十分注意してください。

冷え症や肩こりを和らげるには日ごろから体を温め、血行を良くすることが大切です。

食事では、ネギや生姜といった香りの強い野菜が体を温めます。糖分は摂りすぎると体を冷やすといわれますし、塩分は体液を濃くしてしまうため、血行不良となる原因となるようです。

生活面では、ストレッチやマッサージで筋肉をほぐすことが冷えを解消する良い方法です。こまめに体を動かしましょう。

♡ ほっと スタッフ ♡

春ですね。桜の季節ですね。

開花予測が出るとなぜかワクワクします。そして、満開の桜を見ると、その美しさに自然に笑顔になります。

お花見はその昔、豊作を願う農耕行事でした。温暖な地方は3月3日に、寒い地方は4月8日に、桜の下で神様と一緒に食事をする事で、豊作祈願をしたのがお花見の始まりだそうです。

ちなみに、那須塩原付近の開花予測は4月5日～15日です。当施設でも、皆様の健康を祈願し、お花見大会を予定しています。暖かくなり体を動かすには良い季節となります。良く食べ、良く運動し体力をつけていきましょう。 1F 介護支援専門員 人見



3月3日 ひなまつり特別献立です!!
みなさんに喜んでいただきました。

