

# えいよう通信

2012年  
6月号

発行 介護老人保健施設 いたむろ  
栄養課



## 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のでご了承ください。御協力をお願いいたします。



**5月15日 貧血予防スペシャルメニューです。  
好き嫌いしないで食べることが大事です！**

♡ ほっと スタッフ ♡

寒暖の差が激しく、今年は異常気象もあるため、体調面に気をつけながら、運動・食事・睡眠を十分に取って、健康に気をつけてお過ごしください。

3F看護主任 三村より



## 「ねむり」の話

私たちは毎晩必ず眠ります。「ねむり」の間は何のためにあるのでしょうか。眠りの時間にはひとりでいえる「心と体のメンテナンス」を行っていただきます。体を健康に維持するためには欠かせない時間です。眠っている間に、体の隅々まで点検され、必要に応じて筋肉や細胞の修復作業が行われています。最近では、眠りが生活習慣病と深く関わっているという事が分かってきました。

悪い眠りが糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金になったり、悪化させてしまうそうです。良い眠りについては、個人差や年齢によつて大きな差がありますが、睡眠時間は短くても、日中元気に過ごせるようならば必要以上に心配することはないようです。平均的に6時間程度寝ていれば合格点とされています。年を取つて若い時のように眠れなくなつたとみなさんの「ねむり」はいかがですか？

## えいよう日記

だいぶ気温が暖かくなり、一年で一番過ごしやすい日々ではないでしょうか。これからしばらくは暖かい日が続く、その後、梅雨を迎えます。梅雨は日本だけでなく朝鮮半島や中国の華南や華中、台湾などでも見られるそうです。梅雨の期間が異常であれば、夏の天候も良くなる気象災害が起きやすいといわれているそうです。今年の梅雨はどのようになるのでしょうか。気になるところです。