



## 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。特に冬季に流行します。施設内での感染を予防するために、御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。御協力をお願いいたします。

最近の日本では心血管疾患が増加し、これらが原因で亡くなる方も増加しています。メタボリックシンドロームとは、生活習慣の影響で内臓の周りに脂肪がたくさん蓄積される「内臓脂肪症候群」のことです。この状態は、本人に自覚症状はありません。しかし、動脈硬化を急激に悪化させます。放っておくと血管に問題が起き、ついには心臓血管疾患を起こすので

知っていますか?  
メタボリック  
シンドローム



大好評の運動会特製弁当です!!



腹囲が男性85cm以上、女性80cm以上であり、脂質異常、高血圧、高血糖があてはまる場合、その可能性が疑われます。診断されてから心配するより、今から生活習慣を改善して予防を心がけてはいかがでしょうか。思い当たる方は医師の診察をお受け下さい。

## えいよう日記

### 【もの忘れ防止10カ条】

- 1、バランスの良い食事を心がけよう
- 2、規則正しい生活を送ろう
- 3、料理をしよう
- 4、生活習慣病に注意しよう
- 5、転倒に気をつけよう
- 6、興味と好奇心を持とう
- 7、お客様を招待しよう
- 8、相手に気配りを心がけよう
- 9、オシャレ心を忘れずに
- 10、明るく前向きに生活しよう

## ♡ ほっと スタッフ ♡

さて今年も残りわずかとなり雪の季節がやってきます。それとともに、怖い風邪引きも多くなってきます。風邪は万病のもととも言われています。みなさんは戦う準備はできていますか?

私はどんなに寒くても野菜の顔を見に畑に行きます。野菜は「今日もいっぱい栄養を土からとり、みなさんの口に届けます」と言っているかのように、みずみずしく青々としています。

食はいのちの源!とも言われています。いろいろな栄養を私たちの身体に運んでくれます。そして健康な身体を作ってくれます。

好き嫌いしないでしっかり食べ、暖かくして心身ともに穏やかな日々をお過ごしください。  
4F看護師 佐藤より