

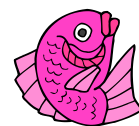


おりーぶたより

平成23年
3月号



春の旬の食材について



春に一番おいしい旬の食材の、様々な効用を紹介します。
たけのこ：食物繊維が多く含まれ食後の急速な血糖値の上昇を防いだり、コレステロールを腸内で吸収し排出する効能があります。

菜の花：ビタミン、鉄分が豊富で便秘やストレス解消、疲労回復などに効能があります。

アスパラガス：ビタミンやミネラルの他にアスパラギン酸ルチン等が含まれ、疲労回復滋養強壮、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

うど：ビタミンB群が炭水化物の分解を助け脂質代謝や肌荒れ口内炎などの要望に効果があります。

鯛：高タンパク低脂肪で脳の働きを活発にしたり筋肉を強くする働きがあり、また貧血の予防、毛細血管の血行をよくするなどの働きがあります。

はまぐり：ミネラルが多く含まれ、特に亜鉛は味覚障害などの予防に効果的です。

いちご：ビタミンCが多く含まれ、シミなどのもとであるメラニン色素の生成を抑えたり、血中コレステロールを下げるなどの働きがあります。

はっさく：ビタミンを多く含み、高血圧、脳卒中、風邪の予防高かが抜群です。さらに発がん抑制を抑える成分も多く含まれています。



2月3日、豆まきが行われました。職員扮する赤鬼、白鬼にめがけて豆をまき、一年の健康を祈りました。

行事アルバム



【 季節の写真集 】

寒い冬も終わり、もう近くに春がやってきました。春の気配を写真を通して感じてください。

(季節の画像より掲載)



健康一口メモ

※インフルエンザ&風邪

インフルエンザは三九度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が突然現れるのは特徴で、多くの場合激しい咳を伴います。また、肺炎を併発することもあります。風邪は咽頭痛、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳などの局所症状が現れます。

※慢性気管支炎

心臓病・高血圧・糖尿病・肺結核・癌などに罹っている人はなりやすくなります。

※喘息

冬は呼吸器疾患が多くなる時期でアレルギー体質、アレルギー性鼻炎の人など発作を起こしやすくなります。

※心疾患・脳血管疾患

寒い季節は血管が収縮し血圧が上昇したり、血圧が不安定になったりします。そして心臓に負担がかかり心疾患、脳血管疾患が発症しやすくなります。

ひとつの予防としては温度変化に合わせて着る服を選び、体を冷やさないようにすることが大事です。他には十分な水分接種・室内の空気を換気することも大事です。

< お知らせ >

現在ご面会の方には、30分以内の面会時間の制限と、高校生以下の方の面会をお断りしております。皆様には何かとご迷惑、ご不便をおかけ致しますが、感染症予防のために、今後も御協力頂きますようよろしくお願い申し上げます。

《 編集後記 》

今月のおりーぶたよりはいかがだったでしょうか。毎月各担当職員が記事を作り編集して皆様にお届けしています。これからも皆様に読んで頂ける紙面作りを心がけていきたいと思ひます。

是非、皆様のご意見、ご要望を職員にお伝えいただければと思ひます。

また、手作りの作品等ありましたら、掲載したいと思ひますので、お近くの職員まで遠慮なくお声かけくださいませ。