

## 今回のテーマ 冬の寒さに負けないで!

12月～2月は、冬の寒さや乾燥が厳しい時期です。昼夜の激しい寒暖差によって、体に負担がかかることでストレスを感じたり抵抗力が低下したりして、体調を崩しやすく重症化につながる恐れがあります。

### ◆冬に流行る感染症

#### ・インフルエンザ

38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛、全身の倦怠感  
一般的な風邪とは違い、鼻詰まりや咳などの症状はない。



#### ・感染性胃腸炎（ノロウイルス）

激しい嘔吐や下痢が伴い、体力的にも大きなダメージがある。  
感染力が非常に強く、嘔吐物や便を媒介に二次感染する危険性がある。

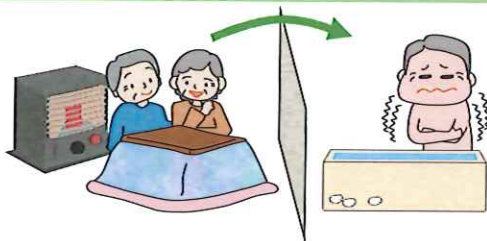


#### ・新型コロナウイルス

38℃以上の発熱、咳、頭痛、倦怠感など



部屋の加湿



### ◆冬に増加するヒートショック

急激な気温差によって血圧や脈拍が変動し、心臓に負担がかかり心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を引き起こす現象。

部屋ごとの温度差をなくす。トイレや脱衣所に暖房機器を置いたり、入浴の際は水分補給をして長湯しない。

### ◆脱水

夏と比べて冬は汗をかきませんが、排せつや呼吸、皮膚から体内の水分が減り、気づかないうちに脱水症状になることがあります。



こまめな水分補給



### ◆皮膚の乾燥

入浴後に保湿クリームを塗り、衣類は肌触りの良いものを選び、皮膚に負担をかけないようにする。



新年の挨拶  
センター長 栗山政子  
明けましておめでとうございます。  
今年は、六十年に一度の乙巳（きのと・み）  
という特別な巳年です。  
皆様のご健康と笑顔溢れる一年になります  
よう職員一同己（み）を引き締めサービス向上  
に努めてまいります。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

## おせち料理

おせち料理は、五節句（季節の変わり目の日）をお祝いするために、神様にお供えする食べ物「御節供（おせちく）」が由来。おせち料理をいただき、一年の豊作と家族の安全を祈願します。

それぞれの食材や料理には、健康や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いが込められています。どれもお正月らしく、縁起担ぎの意味合いがほとんどです。

### 数の子

卵がたくさんあるため、子孫繁栄を願う縁起物

### えび

長いひげや腰が曲がった姿が、長寿を想わせる縁起物

### 伊達巻

巻物（書物）のように見えることから、学業成就を願う

### 紅白かまぼこ

半月のかまぼこは日の出を表し、赤は魔除け、白は神聖を意味する

### 昆布巻き

「喜ぶ」にかけた、語呂合わせの縁起物

### 田作り

ごまめを田んぼの肥やしにしたことから、五穀豊穡を願う

### 栗きんとん

黄金に見立てた料理で、金運がつくようにという願い

### 黒豆

日焼けするほど「まめ」に働き、健康でいられるように



## ◆お餅を食べる時、気をつけること

お正月はお餅を食べる機会が多くなります。高齢者になると、のどの器官の神経や筋肉は衰えてきます。安全に美味しく、お餅を食べましょう。

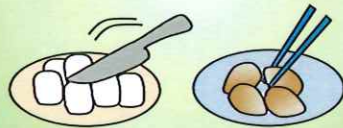
- ①食べる前にのどを湿らせる。食べている最中も、こまめに水分をとる。



- のどにお餅がくっつかないようにするため
- お餅だけでなく、食べる時には気をつけましょう！

お餅は、焼餅やきな粉餅よりも、汁粉や雑煮のほうが食べやすいですよ！

- ②食べやすい大きさに切る。人によってその大きさは異なりますが、“仮に飲み込んでしまっても詰まらないサイズ”が目安。



テーブルの高さはうでを乗せて、ひじが90度に曲がるくらい

お腹とテーブルの間に握りこぶし1つぐらいのすき間

- 正しい姿勢で食べましょう！

あごは引き気味

イスの高さはひざが90度に曲がるくらい



かかとをしっかりと床につける