

HUMAN

Vol.323 | 2019.3

医療を通じて人ととのふれあいを広げる

特集 | インフルエンザについて



ABOUT INFLUENZA

インフルエンザについて

さくら総合病院 感染管理認定看護師 影山 裕子

インフルエンザやノロウイルス、麻しん(はしか)などの感染症は冬場に多く流行します。

集団感染や二次感染などを防ぐためにも感染経路を知り、予防することが重要です。

今回のHUMANは、感染管理認定看護師より感染症予防についてのお話をさせて頂きます。



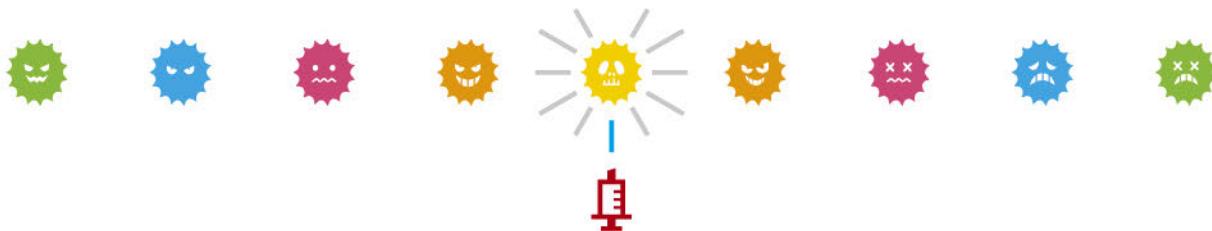
皆さんには「咳エチケット」という言葉を聞いたことがありますか? 「咳エチケット」とは、マスクの着用や人混みで咳をする際の注意点をまとめたキーワードです。

具体的な内容として

① 咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合はティッシュや手で口や鼻を押さえ、顔をそむけて他の人から1メートル以上離れましょう。

② 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。咳をしている人にマスクの着用を行ないましょう。となっています。厚生労働省は、この「咳エチケット」をキーワードとした普及啓蒙活動を行ない、インフルエンザなどの感染予防に取り組んでいます。





さて、その毎年流行するインフルエンザですが、今年は大流行となっています。特に愛知県では2018年年末から流行が始まり、あつという間に全国ワースト1位という、ありがたくない称号を頂いてしまいました。また、今年はインフルエンザA型で「A H 1 p d m 0 9」と「A H 3 (A香港型)」と2種類のウイルスが流行っており、もうインフルエンザに罹ったから大丈夫と思って感染予防をしていないと、A型に2回罹ってしまうという事になってしまいます。3月に入り、これからはインフルエンザB型が流行する時期になってきました。今年まだインフルエンザに罹っていない方も、既にインフルエンザA型に1回?、2回?、罹ってしまった方もしっかりと予防していきましょう。

まず予防接種ですが、例年10月下旬頃から接種が開始となります。予防接種を行なってから抗体が出来るまで約2週間かかり、抗体の持続期間は約4～5ヶ月となっています。例年日本では12月末から3月末にかけて流行期に入りますので、11月中旬～12月中旬までの接種が望ましいです。予防接種を受けてもインフルエンザに罹るから効果がない、と言われる方も多いらっしゃいます。確かにワクチンは完全には感染を予防できませんが、罹ってしまった時に重症化する事を防いでくれます。ワクチンを接種している人は症状が軽くなっている場合が多いのです。インフルエンザが重症化しやすいとされる高齢者や、妊婦さんは特にワクチン接種が奨められています。是非とも毎年接種して頂きたいと思います。

続いて、やはり日常での予防では手洗いが重要です。インフルエンザは咳やくしゃみといった飛沫感染といわれていますが、それだけでなく手に付着して口や鼻

インフルエンザを予防するには

①予防接種を受けておく。

②外出後は必ず手洗い・うがいを行なう。

③規則正しい生活を送る。

④室内の湿度を50～60%に維持し乾燥を防ぐ。

⑤人が集まる場所に行くのを控える。

⑥マスクを活用する。

といったことがあげられます。

皆さん、インフルエンザに罹らないように規則正しい生活を心がけましょう。

※次回さくら市民公開講座は5月25日(土)、大口町民会館にて開催予定です。お気軽にご参加ください。



からに入る接触感染と呼ばれる感染経路があります。インフルエンザウイルスは環境に2日間生存するといわれています。そのためインフルエンザウイルスが付着している電車のつり革、ドアの取っ手、電話の受話器など、複数の人があたる場所は要注意です。触れた後には口や鼻を触らずに、帰宅時しっかりと手洗いをしてください。また、最近では薬局にも病院に設置されている様なアルコール性の手指衛生剤が売られていますので、水がない場所でも手軽に手を消毒する事ができます。さくら市民公開講座では、しっかりと手を洗っているかを確認する手洗いチェックカードを行なっています。ぜひ参加してみてください。

四方山話 | よもやばなし

3月と春が近づいてはいますが、まだまだ寒い日が続く時期となります。三寒四温とはよく言ったもので、暖かい日と寒い日が交互にくるこの季節では、気候変動と共に気圧の変化が激しい時期となります。

世間一般的には五月病などの兼ね合もあり、新年度・GW前後の4~5月が心身の調子を崩しやすいと思われているかもしれません、冬から春にかけた時期や、台風の時期も心身の調子を崩しやすい時期となります。

その原因の1つとして、自律神経の乱れが考えられます。自律神経の乱れにより様々な心身の不調が出てきます。寒暖差のある日・急な天気の崩れなどの気候変動の激しい時期に調子を崩す人は、自律神経系に異状があるのかもしれません。

医療

自律神経の乱れによっておこる心身の不調

ストレス外来
(心療内科・精神科)



具体的には、身体面では以下のような症状等が挙げられます。

- ・めまい ・偏頭痛
- ・疲れているのに寝れない
- ・朝起きれない
- ・慢性的な疲労や怠さ



また、精神面には以下のような症状等が挙げられます。

- ・イライラ ・不安感
- ・無気力
- ・感情の起伏が激しい
- ・抑うつ



もし、ご心配となれば、お近くの心療内科や神経内科の受診をご検討ください。

お問い合わせ

ストレス外来 心療内科
精神科
tel.0587-95-6711



介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネージャー

最近、新聞や役場などで『地域包括ケアシステム』という言葉を目にすることがありますか?「とても難しい言葉だ。自分には関係ない」と思っておられるのではないでしょうか?実はとても生活の中で大切なことなのです。先日大口町のふれあいサロンの見学に行かせて頂きました。地域の集会所に大勢の方が集まって来られ、コーヒーを飲みながら、パン・ゆで卵・バナナ、そしてお菓子を食べながら、まるで喫茶店でモーニングを召し上がっている様子

となんら変わりない光景でした。

近所の方と誘い合って来られたり、ご家族(息子さん)がご近所の方も一緒に車に乗せて送って来られている方もありました。また送ってきた息子さん同士もコーヒーを飲みながらおしゃべりして待っている。とても賑やかで良いお付き合いをされているなあと感じました。こうしたふれあいサロンが、各地域でたくさんできています。

月2回程度、参加費は無料のところもあれば100円・200円程度のところもあるようです。予約の必要もなく気軽に自由に参加できます。100歳体操を行なったり、子ども会の父兄さんも一緒に関わっておられるなど、地域でつくりあげています。介護保険や医療保険など、制度を利用して身体の健康を維持することもとても大切なことですが、こうした地域のおつきあいの中から、皆で人づくり・町づくりをしていく!というしくみこそが国が取り組もうとしている『地域包括ケアシステム』です。

日頃から地域とつながっておくことがとても大切です。次回は『避難行動支援者登録制度』について少し紹介させていただきますね。これも災害に備えた人づくり・町づくりです。

健康維持に効果的なウォーキング

ウォーキングは老若男女問わず、続けやすく気軽にできる運動です。心肺機能の向上や生活習慣病予防など、身体的な効果が期待できます。

ウォーキングの効果

ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行なう有酸素運動です。長く歩くことで脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。脂肪が減って代謝が上がり肥満が解消でき、血中脂質や血糖値・血圧の改善、骨の強度が増すことで骨粗しょう症予防の効果が期待できます。



運動量の目安は中強度

健康寿命を延ばす運動量と質は「1日8,000歩、中強度の歩行を20分」が最適とされています。中強度は運動の質をいい、力強く歩くことで骨や筋肉に刺激を与えることが重要になります。通勤・買物・犬の散歩など、以下のことを意識して歩きましょう。

- 大股で地面を力強く蹴って歩く
- うっすらと汗ばむ程度の早歩き
- 息が弾むぐらいのペースで歩く
- 会話ができる位の息が弾む歩行



免疫力の向上効果

運動を続けることで平均体温も上がり、免疫力もアップします。平均体温が1度下がると免疫力が30~40%低下し、体温が1度上がると免疫力は約60%アップするといわれています。ほかにも要支援・要介護・うつ病・認知症・脳卒中・動脈硬化・心疾患など有病率の低下、高血圧症・糖尿病の発症率も下がります。また、自律神経のバランスが整うことでストレスの解消にも役立ちます。体調や天候が優れないときは無理をせず、運動習慣を継続することで健康を維持しましょう。

白血病ってどんな病気？〈白血病は若年層に多く発症する、血液の癌です〉

白血病は血液細胞の癌で、骨髄の中で癌化した白血球（白血病細胞）が増殖し、正常な造血機能が低下することで起こります。原因は今のところわかつておりません。白血病は大きく分けて4種類に分類されます。



急性白血病は成熟していない若い白血球が増殖するもの、慢性白血病は未熟なもの～成熟したもの全ての白血球が増殖するものです。骨髄性とリンパ性の違いは、増殖する白血球が骨髄性か、リンパ性かによって異なります。

白血病の診断について

白血病の診断は、問診、血液・骨髄検査などの結果に基づいて行われます。健診や血液検査をきっかけに、白血病が発見されることも少なくありません。普段から体調管理に気をつけ、バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけましょう。手洗いやうがいも忘れずに。体の不調を感じたら、お早めの受診をおすすめします。

多くの患者さんを救うために

正常な造血が行われない患者さんのために、日本骨髄バンクではドナー登録を行なっています。くわしくは→



何度も利用したくなる ショートステイ 太郎と花子 介護保険利用者様向け



在宅で生活されている方が一時的に宿泊できるサービスです。ご自宅と同様に生活が送れるよう、24時間対応で食事・入浴・排泄等の介護を行ないます。ご家族様の介護負担を軽減し、ご病気や冠婚葬祭、ご旅行等で今からでも一時的に介護ができなくなった場合等にご利用頂けます。

お問い合わせ

ショートステイ 太郎と花子

tel.0587-95-0134

月曜～金曜日 9:00～17:00



はじめまして

1月に入職した職員



人事課 課長
村林 裕之

Hiroyuki Murakawa
働きやすい職場環境
づくりに貢献できるよう
頑張りますのでよろしく
お願ひいたします。



事務職員
濱田 りえ

Rie Hamada
一生懸命笑顔で
頑張ります。
よろしくお願ひします。



事務職員
早川 和男

Kazuo Hayakawa
一生懸命頑張ります。
よろしくお願ひします。



デイケアセンター御嶽 新年会

デイケアセンター御嶽にて、毎年恒例の新年会を開催いたしました。DA PUMPのUSAダンスに、日曜夕方の番組でおなじみの大喜利を行ないました。本年も、ご利用者様に喜んで頂ける催しを継続いたします。



太郎と花子 マンドリン演奏会

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 にて、マンドリン演奏会が開催されました。マンドリンの心地よい調べに、皆様満足されておりました。これからも入居者様やご家族様に満足して頂けるようイベントを継続していきます。



デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

デイケアセンター御嶽にて、クラフトバンド教室を開催しました。今回はシンプルで可愛らしいカゴの制作です。四隅を折り曲げての接着が難しく、先生や職員のサポートを受けながら取り組みました。これからも、ご利用者様が楽しんでモノ作りが出来る催しを継続いたします。



太郎と花子 節分の豆まき

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 にて節分の豆まきが行なわれました。「鬼は外、福は内！」のかけ声とともに職員の扮した鬼めがけ、大きな豆がまかれました。これからも入居者様に楽しんで頂ける催しを開催いたします。

薬の服用時間について

薬の効果を安全かつ最大限に得るには、用法・用量を守ることが重要です。指定の時間に合わせて正しく服用しましょう。

食 前	食事の1時間～30分前
食直前	食事の10分前ぐらい
食 後	食後30分以内
食 間	食事の約2時間後の空腹時
寝る前	寝る30分から1時間前
頓 服	解熱剤や咳止めなど、症状が出たときに。一度服用したら、6～8時間は間を空けましょう。

薬を飲み忘れたら

気づいたとき、すぐに服用しましょう。次の服用時間が近ければ1回飛ばして、次回分から再び服用しましょう。2回分を一度に使用してはいけません。

処方せんの有効期限

処方せんの有効期限は発行日を含め4日間(日・祝を含む)です。期限を過ぎると調剤薬局では受付できなくなります。再発行は健康保険が適用されないため費用は全額自己負担。処方せんを受け取ったら、早めに調剤薬局に持っていきましょう。

医療 AtoZ
ヘルスケア NO.25





後期MRI安全講習会

全職員に向けて、後期MRI安全講習会を開催しました。強力な磁力を持っているMRIの事故例や、事故を未然に防ぐための予防策などを放射線診断治療センター 診療放射線技師より受講しました。

今後も勉強会を継続し、医療安全の徹底を図ります。



環境美化運動 院内清掃

2月度の環境美化運動を行ないました。入口のガラスや車いす、受付カウンター周辺、ソファー・手すりなどを重点的に清掃しました。今後も引き続き美化運動を継続いたします。



東海地区病院対抗フットサル選手権大会

第11回 東海地区病院対抗フットサル選手権大会に、当院のフットサルチーム『SAKURA FC』が出場しました。寒さもやわらぎ、運動に適した季節になってきました。免疫力を高め、病気や怪我をしにくい体を作るためにも適度な運動を心がけましょう。



読売犬山ハーフマラソン 救護スタッフ

第11回 読売犬山ハーフマラソンの救護スタッフとして大会をサポートいたしました。中京テレビ「スポスタ」キャスターも大会に参加するなど天候にも恵まれ、華やかな雰囲気の大会でした。今後も地域医療に貢献できるよう他病院との連携を深め、医療支援活動を継続していきます。

医療・介護の現場の中で、通常の診療・生活の質を向上させるのはもちろんのことですが、通常業務とは視点を変え、先の医療・介護の発展のために「研究分析」も行なう必要があります。医療・介護の現場の中で行なう研究は、研究室で白衣を着て行なうものだけでなく、例えば通常の栄養管理方法が実際の栄養改善につながっているか、それによりその方の治療における負担を軽減できたかを評価するような、通常業務の延長線上にある問題を課題とすることが多いです。このような研究は、本当に今の医療・介護が正しいのかを見つめ直したり、同じトラブルで悩んでいる現場により良い方向を示したり出来るすばらしい機会であり、当院も積極的に

日本静脈経腸栄養学会 学会発表 栄養管理センター



参加しようとしている次第です。

さて、その研究発表の場の一つに、日本静脈経腸栄養学会という世界最大の栄養関連学会がありますが、この度、その学会の集会にて栄養管理センターより二題の口頭発表を行なうことが出来ました。研究データ収集、解析、発表まで、多くの方よりご指導をいただき、無事発表を終えることが出来ました。今後も地域の中核病院の一員として、先の医療・介護の発展に貢献していきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

お問い合わせ

栄養管理センター
tel.0587-95-6711



リハビリ健康体操

腰痛に効果のある体幹トレーニング：初級編2

体の気になる痛み・コリなどを解消できる健康体操を、リハビリ職員がご説明いたします。今回は体幹を鍛えることで腰痛の予防になる、体幹トレーニングのダイアゴナルとドローインをご紹介します。

ダイアゴナル 体幹の筋肉を使って一定の姿勢を保つ、体幹支持トレーニングです。



1 四つん這いの体勢を作ります。両手は肩の真下、両膝は腰の下に来るようになります。

2 片方の腕と反対の脚を同時に上げます。

3 この体勢を10~20秒キープしましょう。

注意点 手 - 肩 - お尻 - 膝裏 - くるぶしのラインが一直線になるようにする。骨盤が傾かないように注意しましょう。また、動作中は腹式呼吸を意識しましょう。

ドローイン 呼吸によってお腹の中の圧力を高め、身体の奥まで効率的に鍛えるトレーニングです。



1 床に仰向けで寝ます。膝を曲げてお腹の力を抜きます。

2 下腹部へ空気を送り込むように、ゆっくりと深く息を吸います。

3 息をたっぷり吸ったら、へその下をギュッと凹ませながら口から息を吐き切ります。

吸って～吐いてを10回×2～3セット行ないましょう。

腰痛と内臓の関係

～内臓の不調との関連性～

腰痛の原因には内臓の疾患も関係があるとされています。胃腸や内臓が弱ると、背中側の筋肉が緊張をし始め、それにつられるようにお腹側の筋肉も緊張し始めます。関連痛と呼ばれ、内臓に炎症や不具合があることで腰や背中に痛みを発生させます。身体の不調を感じたら、脂っこいものを控え、消化の良いあっさりしたものをよく噛んで食べるようにしましょう。腰痛の改善・予防に効果が期待できます。

●身体・胃腸が弱っている時は？

よく噛むことで唾液の分泌を促し、胃腸の負担を軽減できます。梅やレモンなどクエン酸を含む食材は唾液の分泌を促し、疲労回復効果もあります。腰の不調を感じたら、まず胃腸を整えましょう。



●腰痛に効果のある食べ物

腰回りの筋肉の改善のためには、豆腐・納豆などタンパク質を多く含んだもの、血流をよくしてくれるビタミンE、血流改善に効果が期待できる青魚、筋肉の疲労を回復させるクエン酸の摂取が効果的です。

首を温めて、冷えや体の不調を改善しましょう

首はとても冷えやすく、首が冷えると冷たい血液が体中に運ばれ、体を冷やすことで、様々な不調の原因になります。

●首の冷えは肩こり・頭痛・白髪に影響します

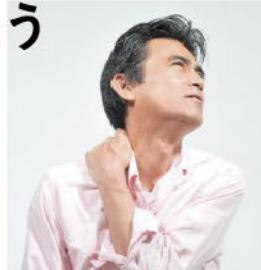
首が冷えることで周辺の血流が悪化し、肩こり・頭痛などの原因になります。頭部への血流が悪くなるので、白髪や抜け毛にも影響します。

●首の冷えは自律神経の乱れを引き起こします

首には、脳を興奮・緊張させる交感神経、脳をリラックスさせる副交感神経、2つの自律神経が通っています。首の冷えで、2つの神経バランスが乱れることで血流が悪化し、体や精神の疲労、睡眠にも不調をきたします。

●首を温めて不調を改善しましょう

首を温め、血行がよくなることで副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。就寝時に首を温めることで睡眠の質も向上し、不調の改善につながります。その他にも、首・肩こり・頭痛の改善、疲労回復、免疫力アップ、美肌効果、脂肪燃焼、むくみ改善、ストレス解消などの効果が得られます。ネックウォーマーなどの首を温めるグッズを使って、体の不調を予防・改善しましょう。





1 大口町 冬の企画展「ひなまつり」

～3月10日(日)まで開催中

土雛や御殿飾り・屏風段飾りなど、様々なお雛様を展示しています。親子で簡単に作れる工作コーナー、お雛さまやお内裏さまの衣装を着ての写真撮影コーナーも開設されています。

[場所] 大口町歴史民俗資料館

2 小牧にぎわいフェスティバル

3月10日(日)

「小牧にぎわい隊」が、多くの団体と協働して行なっている催しです。小牧城見市(軽トラ市、一坪市)、チャリティーライブ、クラフトフェア、ホビーパラダイス等を街なかで行なわれます。

[場所] ラピオ周辺の中心市街地

3 大縣神社梅園 梅まつり

3月下旬まで開催中

大縣神社の境内には、紅白320本のしだれ梅を集めた梅林があります。しだれ梅の見頃にあわせて「梅まつり」が開催され、期間中は週替わりで大正琴演奏、能の披露、お茶会などが催されます。

[場所] 犬山市字宮山3 大縣神社

4 大縣神社 豊年祭

3月10日(日)

五穀豊穫・国家安康を祈願し、十俵の大鏡餅が奉納されます。稚児行列や飾り車・神幸行列パレード、尾張太鼓の奉納・歌謡ショーが行なわれます。当日は数万人の善男善女で賑わいます。

[場所] 犬山市字宮山3 大縣神社

5 田縣神社 豊年祭

3月15日(金)

古くから続く伝統ある神事で、毎年新しく奉製される大男茎形を厄男達が御輿に担ぎ、神社に奉納します。今年一年が豊かな年であることを祈り、万物の育成・子孫の繁栄を祈願します。

[場所] 小牧市田県町152 田縣神社

6 すいとぴあ江南 さくら祭り

3月15日(金)～4月5日(金)

ふれあい池周辺にある、約150本のコヒガンザクラの花を一足早く楽しめます。3月24日(日)には、カラオケ発表会&歌謡ショー、さくら茶会、華展などのイベントが開催されます。

[場所] 江南市草井町西200番地

患者さん図書館

さくらの森通信

月 - 金 10:00～12:00
13:00～16:00



今月の図書紹介

がんの花道 患者の「平穏生」を 支える家族の力

著者
長尾 和宏
藤野 邦夫



今やがんは特別な病気ではなく、ごく身近な病気になってきました。それでも、告知を受けた患者さんはどうしても平常心ではいられなくなってしまいます。患者さんが少しでも穏やかに生きられることを願って、家族はどうすればいいのか。在宅医療に携わる医師と、自らががん患者でありながらボランティアでがんの相談にのっておられる筆者が、がんと闘うために家族ができる役割について時系列にそつて対談していきます。これまでなかった「がん患者さんを支える家族向け」行動指南書です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワード の解き方

- 1)タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 2)色枠に入った文字をAからGの順に並べると、なんと言ふ言葉になるでしょう?
 *ヒント:健康を保つために重要な、病気を免れる力を—といいます。

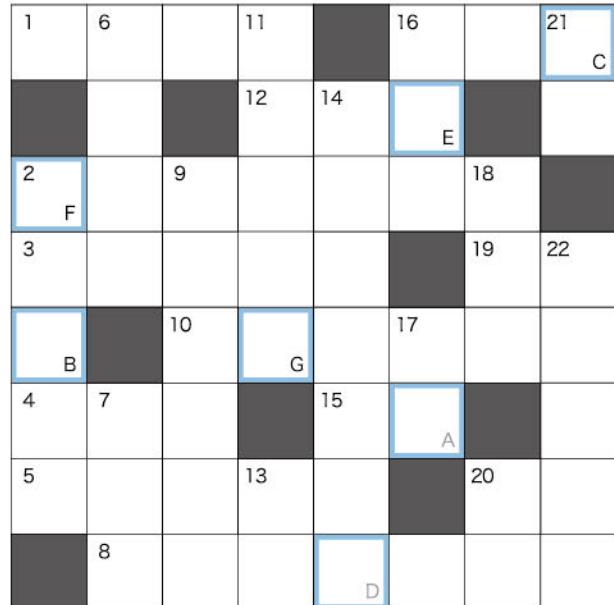
答: A B C D E F G

横 の力ぎ

-  1 「へ—へじ」は、平仮名で顔文字を書くときに使われます。
 2 病気に対する免疫をつけるため、ワクチンを投与すること。
 3 過去に良い結果が出た行為を繰り返し行ない縁起を担ぐこと。
 4 スポーツ・遊戯など競技をする事。取組や対局ともいいます。
 5 大人しく、凶暴性が少ないオレンジ模様の臆病な毒蛇。
 6 洗顔ペーパーともいい、汗をかいたときなどに使用します。
 10 歴史年号の覚え方。794年は、—す平安京。
 12 大きな犬がのそり—、向うから歩いてきた。
 15 「損害の穴—」など、足りない・欠けている所を補うこと。
 16 勉強や読書、作業や食事などに使用される脚の付いた台。
 19 —だは、化粧や衣類をつけていない、むき出しの肌をいいます。
 20 感染症を防ぐには、適正な—度を保つことが重要です。

縦 の力ぎ

-  2 未来に起こる出来事を予言する人。
 6 特別な所がなく、普通なこと。—な毎日。
 7 名古屋の味覚は味が濃く、—らいものが好まれます。
 9 心が晴れやかでなく、沈んだ暗い顔つき。
 11 3月3日は雛祭り。「も—」ともいわれています。
 13 絵の表現やタッチ、特徴や傾向を「—う」といいます。
 14 3月は小・中学校などで—が行なわれます。



- 16 趣味で魚を釣る人や、釣り人。
 17 大縣神社には、紅白320本のしだれ—の林があります。
 18 水の中で物を振り動かして洗うこと。
 20 スポーツの開催期間や季節を—ズンといいます。
 21 暖かくなり、力—が冬眠から覚める季節になりました。
 22 くるぶしを出すのはローカット。くるぶしを覆うのは—。

数独 の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはできません。

問題 1

難易度
★

4		6	1		5	9		2
		9		6		8		
1	8		3		2		5	4
	9			7	8	3	4	
7			4		9			6
	4	3	5	2			8	
8	7		9		3		6	1
		2		5		4		
9		4	2		7	5		8

問題 2

難易度
★

	6		3		5		2	
8			4		2			1
	5	2		7		3	6	
6	2		7		4		8	9
		7		9		4		
3	9		8		6		7	2
	1	8		2		6	4	
7			9		8			5
	4		6		3		9	

起床後に飲む一杯の白湯

朝は睡眠中の発汗で、体中の水分が不足した脱水状態になっています。起床後に飲む温かい白湯には様々な健康効果が期待できます。

● 消化・栄養吸収の促進

白湯を飲むことで胃腸の中から温まり、消化機能を活発にして栄養の吸収も促進します。

● 脳の活性化

脳の75%は水分で構成されています。最も水分が必要な朝に水分補給を行なうことで、脳の働きが活発になります。

● 免疫力アップ・呼吸器の炎症

血管を広げる効果があり、免疫力を高めてくれます。口の渴きを潤し、喉を落ち着かせて炎症を抑えます。

● 新陳代謝の向上・胸焼けの軽減

空腹時の水分補給は新陳代謝をアップして、胃酸を抑えて胸焼けを軽減させてくれます。

● デトックス・便秘改善

睡眠中に溜まった毒素の排出などデトックス効果や、便秘の改善に効果が見込めます。

● 美容効果

肌の保湿にも良く、しわ予防・弾力保持などの活性化が期待できます。



● レモン白湯

白湯にレモンを入れることで、レモンの抗酸化物質・ビタミン・ミネラル・クエン酸などの成分を補給できます。

- 肝臓に蓄積された有害物質を排出し、肝臓疾患のリスク低減。
- コラーゲンの生成が促進され、アンチエイジング効果が期待。
- ビタミンCで免疫力アップ、クエン酸で疲労回復効果など。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

菜の花

髪の健康・視力の維持、粘膜・皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるβ-カロテンが豊富に含まれています。



ブロッコリー

疲労回復・風邪予防・老化防止に効果があるビタミンCがレモンよりも多く含まれています。ビタミンK、E、葉酸も豊富に含まれています。



豆苗

栄養価が高い緑黄色野菜で、毛髪・視力・粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるβカロテンを豊富に含んでいます。



アスパラガス

アスパラギン酸は新陳代謝の促進、疲労回復・スタミナ増強に効果があります。穂先に含まれるルチンには高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。



カリフラワー

ビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復・風邪予防・老化防止に効果があります。塩分を排泄するカリウムも豊富に含まれています。



解毒作用・脂肪の分解・利尿作用などデトックス効果のある春野菜のサラダです。

菜の花と春野菜の温サラダ

[材料] (2人分)

- 菜の花……………適量
- ブロッコリー……………1/2株
- カリフラワー……………1/2株
- プチトマト……………3個
- オリーブオイル……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- レモン……………1/2個

[調理方法]

- 1 菜の花を5cmくらいの長さに切ります。
ブロッコリー・カリフラワーは小房にわけて蒸し煮します。
- 2 仕上がった野菜の水分をきってボウルに入れ、半分に切ったプチトマトを加えてオリーブオイルと塩で和えます。
- 3 器に盛りつけて完成です。レモンはお好みで絞ってください。

※春野菜に含まれる苦み成分：植物性アルカロイドには活性酸素の除去や老化を遅らせる働きがあります。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 入居者募集中!

施設見学 随時受付中!!



医療法人 医仁会が運営する住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
愛知県丹羽郡大口町新宮1-10
tel.0587-95-0111
受付時間 9:00~17:00



求人募集

「やりがい」が「生きがい」に

看護部門



あなたの熱意を求めています

医療技術部門



明日への暮らしを支えるお仕事です

診療支援部門



患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

事務職員



他職種からの転職大歓迎!
医療の現場で力を発揮しませんか?

さくら総合福祉センター



一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

頭
の
体
操

クロスワード 解答

免疫力を高めるには、腸の環境を改善し、働きを活性化にすることが大切です。栄養バランスが良い食事を規則正しく摂りましょう。

メ	ノ	ヘ	ノ	モ	ツ	ク	エ
ン	イ	ソ	リ	ク	ル		
エ	ボ	ウ	セ	ツ	シ	ユ	
キ	ン	カ	ツ	ギ	ス	ハ	
リ	ゲ	ン	ナ	ク	ヨ	ウ	イ
ヨ	ン	カ	ク	ヨ	ウ	グ	イ
ク	シ	ア	イ	メ		カ	
	ヤ	マ	カ	ガ	シ	シ	ツ
	カ	オ	フ	キ	シ	ー	ト

問題
1

4	3	6	1	8	5	9	7	2
5	2	9	7	6	4	8	1	3
1	8	7	3	9	2	6	5	4
2	9	1	6	7	8	3	4	5
7	5	8	4	3	9	1	2	6
6	4	3	5	2	1	7	8	9
8	7	5	9	4	3	2	6	1
3	1	2	8	5	6	4	9	7
9	6	4	2	1	7	5	3	8

数独 ナンバーパズル 解答

問題
2

1	6	9	3	8	5	7	2	4
8	7	3	4	6	2	9	5	1
4	5	2	1	7	9	3	6	8
6	2	1	7	3	4	5	8	9
5	8	7	2	9	1	4	3	6
3	9	4	8	5	6	1	7	2
9	1	8	5	2	7	6	4	3
7	3	6	9	4	8	2	1	5
2	4	5	6	1	3	8	9	7