



職員の紹介

今回は、褥瘡(床ずれ)ができた利用者さんの全体的なケア・サポートをするために栄養面の指導をしてもらっている岩崎栄養士を紹介いたします。



はじめまして、陶病院で管理栄養士をしている岩崎です。陶病院での勤務年数は30数年になります。現在の楽しみは休日に孫と遊ぶことです。
ご本人、ご家族の栄養面での心配事や悩み事があれば御相談ください。一緒に考えましょう。

今月の一言

「学んで思わざれば
則(すなわ)ち罔(くら)し
思うて学ばざれば
則ち殆(あやう)し」

せっかく学んでも自分で考えて消化しないと、なかなか自分のものにはなりません。また自分で考えるだけで人から学ぼうとしなければ、考えが偏ってしまい大事な考えが抜け落ちてしまうかもしれません。

豆知識

インフルエンザワクチンについて

今年もインフルエンザの季節がやってきましたね。毎年、大流行しているとか、亡くなる高齢者のニュースも良く耳にします。やはり予防接種は重要なのではないのでしょうか?綾川町在住の六十五歳以上の方は、補助金があるので、重症化しないためにかかりつけ医に相談の上、受けることをお勧めします。

今年よりワクチンの種類が増えて、A型2種類とB型2種類の合計4種類の抗原が含まれるようになりました。

- 一 新型インフルエンザ
- 二 季節性A型(A香港型)
- 三 季節性B型(山形系統)
- 四 季節性B型(ビクトリア系統)

※市町村の助成金額や各病院のワクチンの金額は異なりますので、各市町村や病院にお問い合わせの上、予防接種することをお勧めします。

風邪・インフルエンザに関する気になる質問

- 風邪のとき、お風呂に入っても大丈夫ですか?
- 普通の風邪なら5分ほど湯船で温まるのは良いですが、洗髪は控えましょう。インフルエンザで高熱の時は避けましょう。
- ビタミンCは風邪に効きますか?
- 風邪のときはエネルギーを消耗し不足しがちになるため、すすんで摂りましょう。
- 「風邪は万病の元」ってどういうことですか?
- 体の抵抗力が弱っているため他の病原菌の侵入を受けやすく、さまざまな病気を併発する恐れがあるという事です。
- 湯冷めをすると風邪をひきますか?
- 体が冷えると神経が刺激され、その反応で粘膜に炎症が起こり、ウイルスによる抵抗力も弱り、免疫の働きも弱めることが知られています。

○汗をかくと風邪が治るのでしょ

うか?

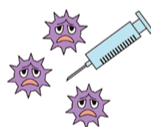
●汗はふつと風邪の治りかけに出るものです。無理に汗をかくと体力を消耗しかえって悪化させる恐れがあります。汗をかいたときはこまめに着替えをして下さい。東洋医学では汗をかくと毒気が抜けると考えられています。科学的根拠は説明されていません。

○こたつで寝ると風邪をひくのでしょ

うか?

●睡眠中は体温が低下し、こたつは一晩中体温より高い熱を保つため体にとってストレスになり、体調が崩れ風邪をひく原因になります。

普段聞きなれている疑問ばかりですが、参考にしてください。



今月の花(ルクリア)

花言葉

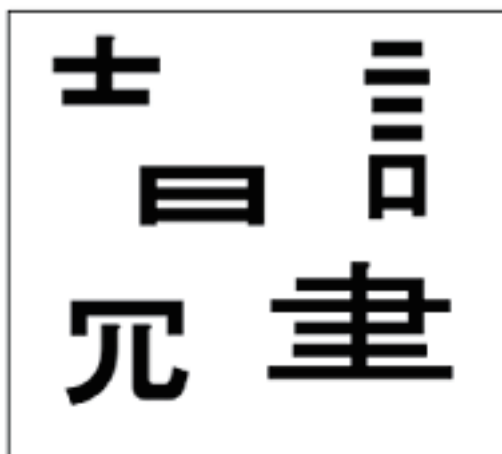
優美な人・しとやか・清純な心

香りの良いピンク色の可愛らしい花をたくさん咲かせるヒマラヤ地方原産の低木で、花の形が桜に似ていることから和名はニオイザクラと言います。園芸品種が多く花期が長いため鉢花として人気があります。暑さ寒さに弱く温室か室内での栽培が原則になります。

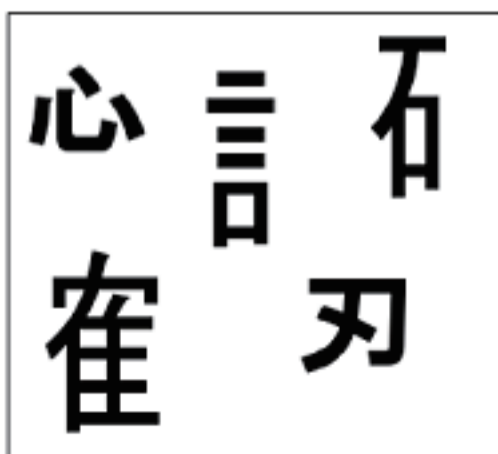
脳トレーニング

毎回恒例の脳トレーニングです。バラバラになっている漢字を組み立てて、二字熟語を完成させてください。

問題1



問題2



答え

- 問題1・・・読書
- 問題2・・・確認