

菖蒲苑だより

冬号(Vol.53) H31.1.28



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



明けまして
おめでとうございます
今年もよろしく願いいたします！

天然温泉 お肌もスベスベ

リハビリも充実 元気モリモリ



みんなで楽しく 過ごしましょう ♪

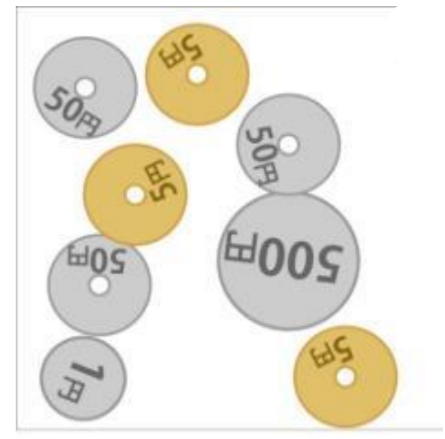
脳トレ.com 第8回

☆今回の脳トレコーナーは2問です。
さあ、レッツトライ！！

問1、クロスワード : ?の中に入る言葉は何でしょう？

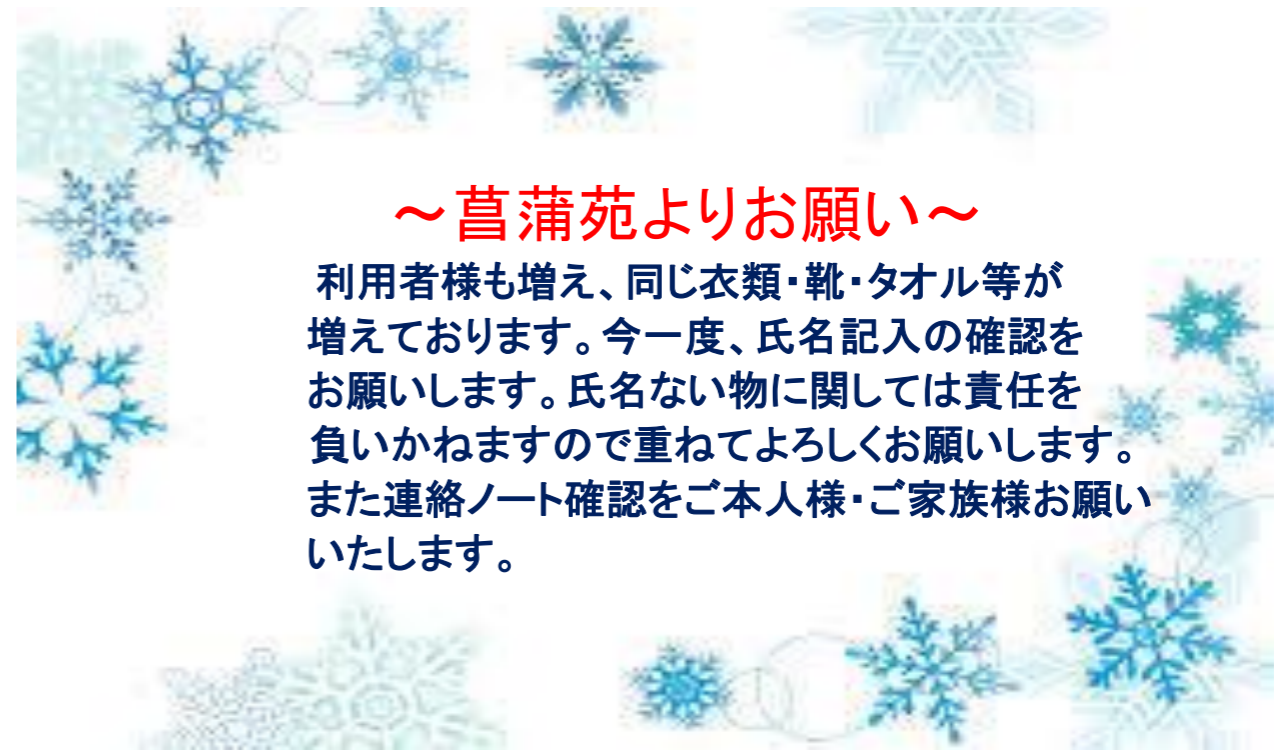


問2、お金の計算 : 合計いくらでしょう？



答、問1、
問2、666円

「脳トレ.com」より抜粋



～菖蒲苑よりお願い～

利用者様も増え、同じ衣類・靴・タオル等が増えております。今一度、氏名記入の確認をお願いします。氏名ない物に関しては責任を負いかねますので重ねてよろしくお願いします。また連絡ノート確認をご本人様・ご家族様お願いいたします。

★★編集後記★★.....
寒い日が続きますが、手洗い・うがいをしてインフルエンザに注意していきましょう！！
.....



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

こんにちは！！
副院長の三森です。

全国的に、インフルエンザが流行していますね。今日はインフルエンザの予防についてお話したいと思います。

インフルエンザに感染した方の咳やくしゃみでウイルスを含む飛沫が飛散し、それを吸い込むことで感染するとされています。(飛沫感染)
また、ウイルスが付着した手で鼻、眼、口を触ることで感染することもあります。(接触感染)

外出時はマスクの着用し、帰宅後は直ぐにうがい、手洗いを行うように心がけましょう。アルコールによる手指消毒も有効です。家の中は、適度な温度と加湿を保つと共に、定期的に換気を行ってください。ドアノブなど家族皆が触るところはアルコールで拭くようにしてください。

体調管理も重要です。十分な睡眠と栄養を摂りましょう。風邪の予防には免疫力を上げるビタミンCとビタミンAが効果的！です。
ビタミンCは水溶性ビタミンのため長く体の中にとどまることが出来ず分けて摂取することが必要なため、サプリメントを利用しても良いかもしれませんが。

一方、脂溶性ビタミンであるビタミンAは、水溶性ビタミンのように尿中に排泄されないため摂り過ぎには要注意です。

人参、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれるβカロチンは体内で分解されビタミンAになりますが、体内のビタミンAが足りていればビタミンAへは変換されません。ビタミンAについてはサプリメントではなくお食事で摂るようにしてください。油と一緒にとるとβカロチンの吸収が高まりますよ。

まだまだインフルエンザの流行は続きそうです。どうぞご自愛くださいませ。



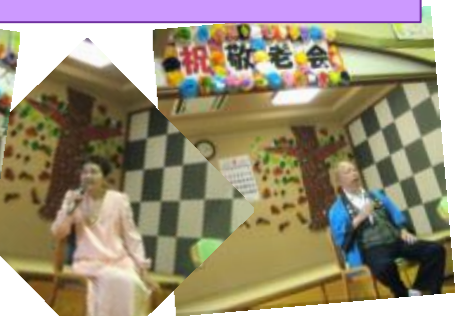
敬老会・クリスマス



菖蒲苑の歌手の皆様



仮装もします☆盛り上がりますよ～!!



抽選会
当たった～!



サンタクロース
からのプレゼント



初詣



今年も皆様にとって
亥(良)い年になりますよう



レクレーション・手工芸



避難訓練
外へ避難中!

クリスマスツリー
も皆で飾りました

