

サンホーム竹原 デイサービスセンター

～お食事 & 歯科室たより～

令和1年9月25日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。

お彼岸も過ぎ、すっかり秋の気配が感じられるこの頃です。でもまだ、日中は汗ばむ日もありますので、朝晩との温度差で体調を崩されないように気をつけてお過ごし下さい。

9月のクッキング…「カブ 卵丼ぶり」玉葱が山盛りでボリューム満点 「茄子とカブ汁」旬の野菜はツプルでもおいしいね 「二色おはぎ」昔はよく作ったなあ～と、皆様慣れた手つきでした。お見事！



10月の行事食

10/1 (火) 創立記念メニュー…にぎり寿司

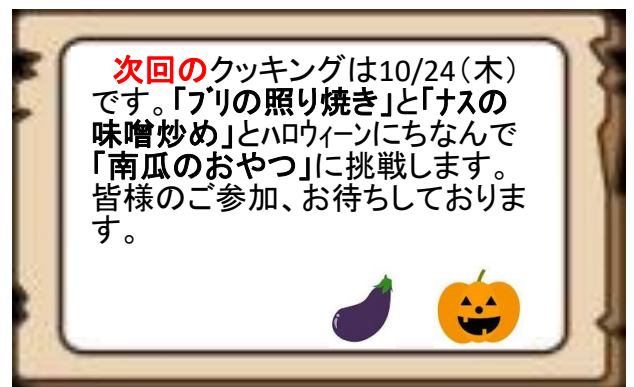
10/11 (金) 十三夜…芋ごはん

10/17 (木) 運動会…おにぎり弁当

選択メニュー

10/14 (月) 揚げ鶏南蛮漬け 又は 鱈の西京焼き

10/30 (水) 松風焼き 又は ホッケの塩焼き



9月にインフルエンザ流行！？

インフルエンザは例年ですと11月下旬～12月上旬頃から始まり、翌年の1～3月流行のピークを迎えます。しかしながら今年はまだもうすでに、近隣の市でインフルエンザの流行が起きているそうです。

◎感染しない為にも、“今”、気を付ける予防は…病院受診や人混みに行く際は、暑苦しいけどマスクを！

◎日常的にやるべき事は…手洗いとうがい、規則正しい生活、口腔ケア

◎空気が乾燥してきたら…加湿 ◎接種の時期がきたら…予防接種
さらに…

◎免疫力を高める、栄養バランスの良い食事を心がけましょう

①免疫細胞の70%は腸に集まっています。善玉菌を増やすことで、腸内環境が整い、免疫細胞も活性化されます。…乳酸菌・乳製品・納豆など

②免疫細胞の働きを低下させない抗酸化力が高いビタミン・ミネラル等を摂りましょう。…緑黄色野菜・果物・緑茶など

③免疫細胞をつくる素になる良質なタンパク質はしっかり、脂質はほどほどに。…豆類・大豆製品・卵・魚類・肉類など

④免疫細胞の活性は昼に高く、夜は低い…朝食はしっかりと・夕食は腹八分目。

* 高齢者や乳幼児、基礎疾患がある方は重症化しやすく、風邪の様な症状でも早めに病院にかかり、診断を受けましょう。

* 抗凝固剤内服中の方、慢性疾患で治療中の方は上記の限りではありません。医療機関の指示に従ってください。



心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室
濱井くみ



歯科室
木暮由貴子



栄養
色川洋子

