

いろは



R2.9.1発行
NO.31



社会医療法人元生会 森山メモリアル病院

指定訪問リハビリテーション事業所

今回の表題「いろは」は水口 富美子様にご協力いただきました。



家庭菜園で作られている野菜にはどんな栄養があるの？



今年は新型コロナウイルスの影響で外出を自粛された方も多かったのではないのでしょうか？そのような中で家庭菜園を行っている方は定期的に屋外での活動を維持することができたようです。『うちの家庭菜園で作っている野菜には、どんな栄養があるの？』と利用者様からの声があったのでご紹介します。

きゅうり



- ・カリウム豊富
- ・水分補給になる
- ・脱水予防に最適

だいこん



- ・消化酵素が豊富
- ・生食が栄養◎
- ・葉にも栄養豊富

小松菜



- ・鉄分が豊富
- ・貧血の予防・改善
- ・ビタミンCも豊富

トマト



- ・ビタミンA・Cが豊富
- ・リコピンで肌の改善
- ・血流改善の効果

にんじん



- ・βカロテンが豊富
- ・免疫力強化
- ・老化の予防

しそ



- ・防腐・殺菌作用
- ・食中毒の予防に
- ・花言葉「力が蘇る」

ピーマン



- ・加熱に強い栄養素
- ・豊富なビタミンC
- ・疲労回復の効果

なす



- ・ポリフェノール豊富
- ・皮に栄養が多い
- ・加熱調理が◎

ズッキーニ



- ・食物繊維豊富
- ・便秘の解消に
- ・カボチャの仲間



おすすめの食べ合わせと効果



ビタミンC



たんぱく質



たんぱく質の吸収を助け
筋肉や関節・靭帯を強化

ピーマン、豚肉、タケノコで作れるチンジャオロースがおすすめ



トマト



卵



美肌・貧血の予防と改善！
免疫機能向上の効果も

おすすめの食べ方はトマトと卵をオリーブオイルで炒めるだけ！



- ・夏野菜は栄養価がグンと高い！夏の暑さで疲れた身体を夏野菜で癒しましょう！
- ・作る楽しみと食べる楽しみ♪みなさんも家庭菜園を始めてみてはいかがでしょうか？
- ・夏野菜を摂って新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない身体を作りましょう！

感染症に注意！気を付けるポイント

新型コロナウイルスの影響で、心配な日々を過ごされている方も多いかと思います。不安を抱えながらの生活で、外出や人と会うことに消極的になり、閉じこもりがちになっていませんか？感染しない・させないための心がけはもちろん大切ですが、適度に外出や活動の機会を持ち生活していきたいですね。ニュースなどでも繰り返し伝えられていることですが、感染対策のポイントをいくつかご紹介します。

定期的に換気をする



- 窓やドアを1時間に2回程、数分間開ける
- 空気が流れるように、最低でも2箇所以上開ける

家庭用エアコンでは換気はされないため注意！！

感染多発地域への外出を控える

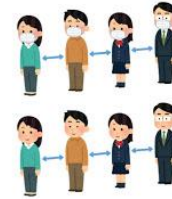


- 感染が続いている地域への不要不急の外出は避ける
- どうしても行かなければならない場合、発熱などその後の体調変化に注意する



人との距離を確保する

- 人が集まる場所はできるだけ避ける
- スーパーなどは、混雑していない時間を選んで行く
- 病院の待合室などでは席の間をあけて座る
- 食事の時は、向かい合って座らず横に並ぶ
- 会話をするときは、1～2m距離を取る(2m→お互い手を伸ばしても届かない距離が目安)



意識しすぎると窮屈になってしまいますが、可能な範囲で生活の中に取り入れてみましょう！

手洗い・消毒の徹底 ～効果的な手洗いの仕方～

- ①流水で手を濡らします
- ②石鹸を付け、良く泡立てながら手のひらをこすります
- ③手の甲、指先、爪の間、指の間も念入りにこすります
- ④親指と手のひらをねじり洗います
- ⑤手首を洗います
- ⑥最後に十分に水で流し、タオルやペーパータオルで水気を拭き取ります
- ⑦よく乾かした後、アルコール消毒をするとより効果的です！



マスクを正しくつける



顎にかかっていて、口・鼻が覆われていない



鼻にはかかっているが、顎・口元に隙間がある



鼻が出ている



鼻から顎にかけて隙間なく覆われている

日々活動的に過ごすことで体調・体力が維持され、それが免疫力の向上・感染予防にも繋がります。感染症には十分に注意しながら、自分らしく、元気に生活していきましょう！



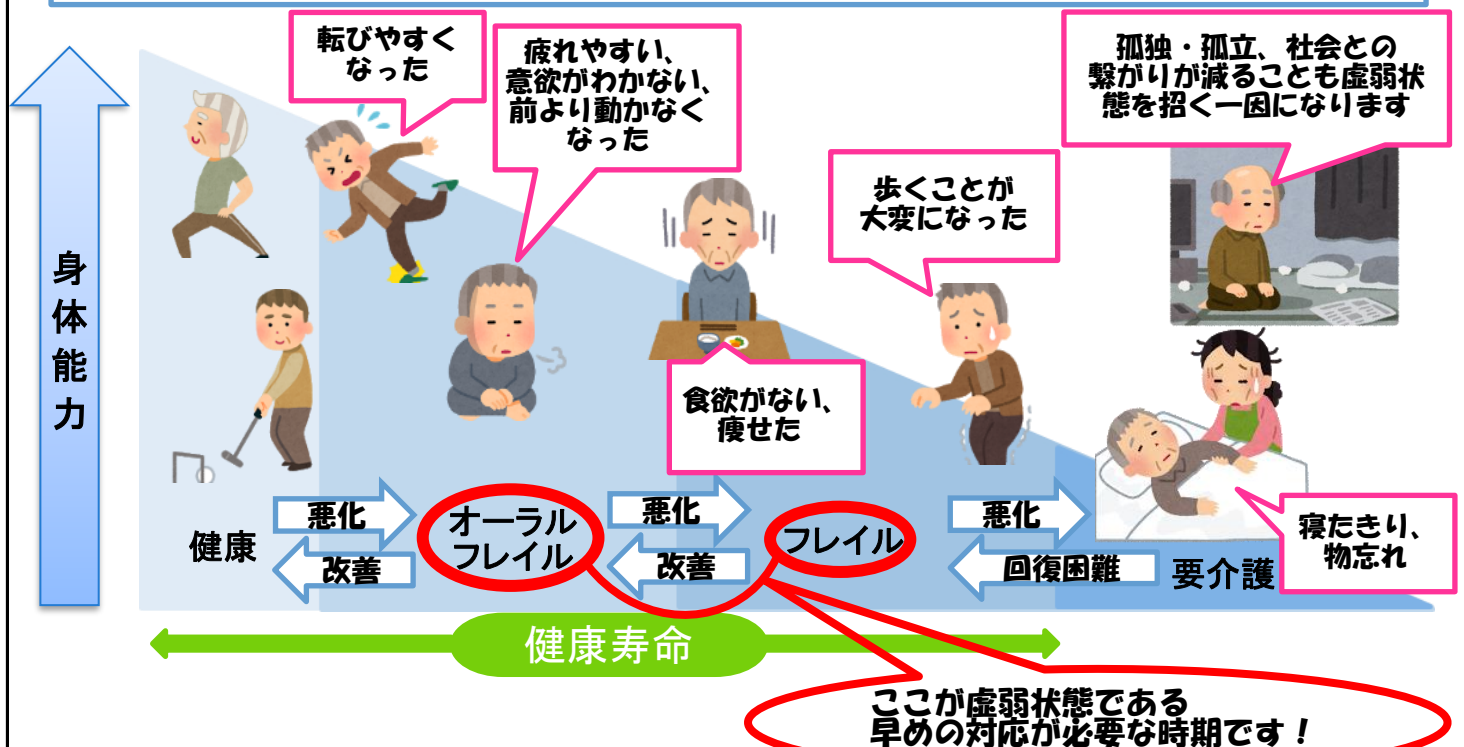
健康維持のために ～早めの対応が大切～



感染症のニュースが多い中、閉じこもりがちになり、体の不調を感じてはいませんか？閉じこもりがちになることで心身の活力が低下し、**虚弱状態(フレイル)**になりやすいといわれています。虚弱状態とはどのようなものか、また対策の一例をご紹介します。

虚弱状態（フレイル）とは

筋力・体力の低下、活動性低下、認知機能の低下などの健康障害を起こしやすい状態で、以下の図のような中央の段階のことをいいます



虚弱状態（フレイル）対策の一例

食事・栄養

- ・ 1日3食、バランスよい食事（主食と副菜の肉、魚、緑黄色野菜など）
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 牛乳を毎日1～2杯
- ・ 家族や友人と楽しく共食
- ・ 歯と口のケア、定期的な歯科受診



運動・身体活動

- ・ 今より10分多く体を動かす
- ・ 適度なウォーキング
- ・ 適度な筋力トレーニング
- ・ 自分でできる身の回りのことをする
- ・ できる範囲で家事などの手伝いをする



社会参加

- ・ 仲間とおしゃべりや趣味を楽しみましょう
 - ・ 地域活動などに参加しましょう
- ※社会参加の際は
感染症対策を
しっかりと！



新入職員紹介



理学療法士 名古屋 翔大 (なごや しょうだい)

趣味：写真、アーチェリー

好きな食べ物：グラタン、ミートソース

皆様へのメッセージ：

誠心誠意リハビリをさせて頂き、皆様の生活のお力添えができるように頑張っています！



ラジオ番組案内

♪トゥデイスターゲット旭川♪

FMラジオ 83.7MHz (FMリバー)

毎週水曜日 20:00~21:00

パーソナリティ 森山 領 理事長

(FMリバー社長)



訪問リハビリスタッフもゲストで出演！

当法人の理事長がパーソナリティを務め毎週、医療・時事・地域活性化などの話題について、ゲストと軽妙なトークを繰り広げます。当事業所からもスタッフがゲスト出演しております。今後ご期待下さい。森山理事長が歌うオリジナル曲にもご注目ください！



出演者コメント

理事長と二人でのトークは、本当に楽しく時間があっという間に過ぎてしまいました。また、機会があったら、是非参加したいです。 係長 齊藤 浩平



編集後記

お盆が過ぎると急に秋が来たように思えますね。少しさみしく思えますが、実りの秋を迎えます。いろは秋号ではよく家庭菜園で作られる野菜の栄養の特集、ラジオ番組の紹介をしました。また、感染症の心配がある状況なので予防策と健康維持の記事を書いております。栄養を摂り、体を動かして、心も体も元気で過ごしましょう！！

森山メモリアル病院 指定訪問リハビリテーション事業所 理学療法士 三村 悟

次回発行は1月を予定しています

