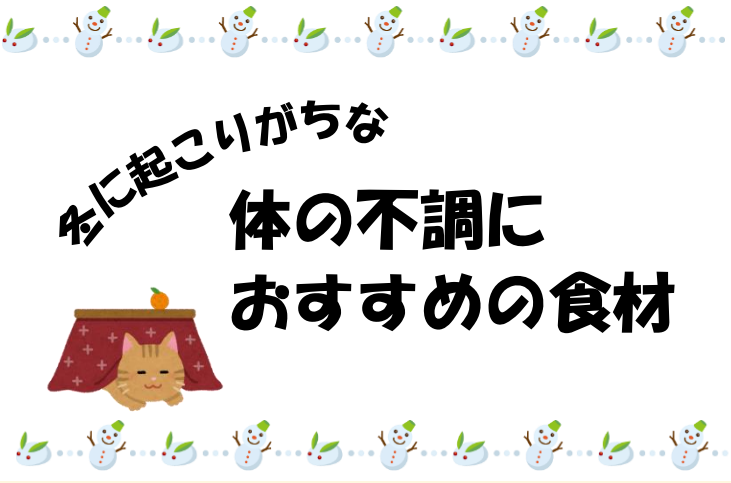




冬に起こいがちな

体の不調に おすすめの食材



眠気が取れない



消化器官に負担がかからないように、脂質の少ない貝類や海藻がおすすめです。
日頃の気疲れで消耗するミネラルを、あさり・しじみなどで補給しましょう。

脚がむくむ



納豆、ひよこ豆、アーモンド、小豆、クルミなどがおすすめです。
ミネラルを補って腎臓をサポートしましょう。大豆などに含まれるL-セリンは体内時計の調整をしてくれ、体のメンテナンス力がUPします。

肌が乾燥する・かゆい



キャベツ、セロリ、ブロッコリースプラウトなどアブラナ科やセリ科の野菜。生の状態で小さく刻み、よく噛むのが効果的です。アブラナ科に含まれるスルフォラファンという成分は、強い抗酸化作用を持ち、美肌効果にも優れています。

とにかく冷える



スタミナを強化する豚肉には代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれています。さらにアリシンを含むニラ、にんにくなどのネギ類を合わせて調理すればビタミンBの吸収を助け、冷えと疲労回復の効果がUPします。

肩こり



体を温め、血流を促すスパイスを摂取するといいいでしょう。カレーパウダー、シナモン、ショウガ、発酵食品のキムチも体を温めるのに効果的です。ルイボスティは、毛細血管を元気にする Tie2（タイツー）が豊富です。

看護師 五十嵐

インフルエンザワクチン接種

11/24に入所者様のインフルエンザワクチン接種をおこないました。
新規入所者様につきましても、ご希望の方には調整出来次第追加で接種対応をしております。

面会実施件数報告	
10月	82件
11月	20件
12月	0件

現在感染予防対策のため、リモート面会を含む面会の実施を中止しております。再開できるようになりましたらお知らせいたします。

コロナウイルス関連情報

施設内での感染者発生に伴いご家族様には多大なご心配をお掛けいたしました。現在は新規感染者も無く原状回復しておりますが、まだまだ気の抜けない日々が続きます。スタッフ一同精一杯ケアにあたっておりますので何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。
5回目のワクチン接種は現在調整中です。



介護老人保健施設ホスピア宇都宮 ホスピア宇都宮だより

2023年1月

第25号

◆◆◆◆◆理念◆◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・
優しい言葉・自立に向けてのケア

目次

- 新年のご挨拶……………1
- 今月のお昼ごはん……………1
- イベント紹介～園芸・クリスマス会～…2
- フロア紹介～6階～……………2
- 通所リハビリテーション……………2
- 体調不良におすすめの食材……………3
- コロナウイルス関連情報……………3

医療法人社団全仁会
介護老人保健施設 ホスピア宇都宮
通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1
TEL：028-636-9666
FAX：028-638-0379

HP URL： <http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/>
E-mail： hospia-u@sky.ucatv.ne.jp



編集後記

毎年テレビから流れる除夜の鐘を聴くと「今年ももう終わりだな」と感じ、年明けの箱根駅伝を観ると「ああお正月だな」と感じながら新しい年を迎えています。元日から広がったきれいな青空のように、2023年が明るく良い年になりますよう皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

謹んで初春のお慶びを 申し上げます



長引くコロナ禍におきまして、昨年中も皆様にはご配慮やご理解を賜りましたこと、感謝申し上げます。

2023年は癸卯。干支における“うさぎ”は躍動や飛躍の象徴とされています。コロナで停滞していた世の中に少しでも希望が芽吹くことを願っております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



ホスピア宇都宮



今月のお昼ごはん

七草膳



七草粥は平安時代にはすでに食べられていました。一年の無病息災を祈って現在も食べられています。正月疲れが出始める胃腸の回復にも一役経つとされています。

セリ：風味が良く、食欲増進や鎮静効果が期待されます。

ナズナ：解毒作用や利尿作用、止血作用、胃腸障害などに効果があると期待されます。

ゴギョウ：咳や痰、のどの痛みに対して効果が期待されます。

ハコベラ：植物の中ではたんぱく質が比較的多く含まれる。昔から腹痛の薬として使用されていました。

ホトケノザ：胃や腸の調子を整え、高血圧予防、歯痛や食欲増進などにも作用の期待がされています。

スズナ：カブの別名であり、ビタミンが豊富です。

スズシロ：大根の別名です。ビタミンCが豊富なほか、含まれている酵素が消化を助ける作用があります。



地域によっては、七草ではなく七種類または数種類の具材を使用して汁物や粥などにしたり、醤油や味噌などで味を付けたり、油揚げや肉類を入れたりするところもあるそうです。

管理栄養士 尾形

園芸

11月17日に園芸を行い、パンジーとデイジーの苗を植えました。

始めは遠慮気味でしたが、徐々に草花に慣れ親しんだ過去を思い出して興味がわき、無事全ての苗を皆さんの手で植えることができました。

介護福祉士 原



お正月

ご家族様からいただいた入所者様への新年のお手紙。嬉しそうに読まれていました。ご協力ありがとうございました！



6F

レクリエーションで作業活動をおこないました。上手にお顔を書いて、可愛い雪だるまの完成です！



介護福祉士
小泉/五月女

通所リハビリ



9F デイでは、当月お誕生日の利用者様に細やかではございますが、プレゼントをお贈りさせていただいております。今月は4名様がお誕生日をお迎えになられました。本当におめでとうございます。

介護福祉士 鈴木



ご利用できます ☺ 相談員に確認ください ☹ ご利用できません

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります