

杏の里



平成19年12月 発行

医療法人杏山会

ライフサポート杏の里

次号は春号です。
来年お会いしま
しょう。
平成20年 子年



皆さん、今年も冬がやって参りました。山形は、暑さも寒さもとても厳しいですが、四季がはっきりしていて、その時々、おいしいものが沢山あります。

今回の冬号では、この時季気がかりとなる風邪についてや、冬の味覚の紹介をさせていただきます。

これから、雪も降り寒さも増してきます。身体を冷やさぬよう温かい料理を食べて、風邪をひかないように注意していきましょう。



風邪の症状 でていませんか？



風邪とは、ウイルス感染により鼻や喉の粘膜が炎症を起こした症状をさします。ウイルスは乾燥を好む為、特に冬場に感染が広がる傾向にあります。

くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・のどの痛み・咳などの呼吸器の症状や、発熱・頭痛などの全身症状等が出てきたら要注意です。

手洗い・うがいを習慣づけ、室内の乾燥を防ぐことが予防へと繋がります。また、十分な睡眠と栄養摂取を心がけ、免疫力・抵抗力を高めることも大切です。
*今年もインフルエンザの流行が考えられます。早めの予防接種をして、インフルエンザから身を守りましょう！



☆12月25日はクリスマスです☆

今年も、
クリスマスがやってきました！
素敵な1日をお過ごし下さい。



冬の味覚で風邪知らず



今回は、**みかん**・**リンゴ**・**柿**の効能を紹介したいと思います。

みかんは、ビタミンCが豊富で、風邪のひき始めに良いとされています。また、冷え性に効き、高血圧予防にもなります。

リンゴは、下痢や便秘に効果があり、すっぱさが疲労回復のもとに！

柿は、「柿が赤くなれば医者青くなる」と言われる程の健康食品とされ、むくみや風邪に効果的です。

* 一日の果物摂取量 **200g**

♪心も体もポッカポカ♪



冬はお鍋の季節ですね。

水炊き・ちゃんこ・キムチ鍋・鱈ちり鍋：等々、色々な種類があります。

皆さんのご家庭では、どんなお鍋を好んで食べられますか？



編集後記

今年、うだるような暑さの厳しい夏が過ぎ去ったと思えば、もう初雪の季節になりましたね。皆様にとってこの一年は、どのような年であつたでしょうか？

早いもので昨年4月の事業所設立より二年目が過ぎようとしています。皆様のお力添えを頂きながら、こうして無事に新年を迎えることが出来そうです。心より御礼申し上げます。

来年も杏の里職員一同、精一杯努めさせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。