

こ ん に ち は



鍋焼きうどんが美味しい季節ですね



令和7年 2月号

寒くて乾燥する2月です、感染症に気をつけましょう

年末年始に大流行し、1999年の統計開始以来過去最多の患者数を記録した「インフルエンザ」。現在は減少傾向ですが、依然として注意が必要な状況が続いています。また、風邪症候群や呼吸器症状を引き起こすウイルスも乾燥や低温に強いため、この時期は特に注意が必要です。そのため、「手洗いを徹底する、こまめに換気を行う、人混みや室内ではマスクを着用する、加湿器を使用する」といった感染対策を心がけましょう。さらに、免疫力を高める生活を送ることも効果的です。睡眠時間を確保し、生活リズムを整え、適度に身体を動かし、日中にリラックスする時間を設けて小休止することや腸内環境を整えることが推奨されます。



編集後記

今年の節分は2月2日でしたね。恵方巻きは食べましたか。私は「この方角で合っているかな？」と思いながら食べました…笑。右の写真は、ナーシングホームで作成した力作「赤鬼と青鬼」です。事業所で行った豆まきで活躍してくれました☆



都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL 045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL 045-910-6586

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・コーディネーター拠点 045-911-6700

居宅支援

045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入りください♪



健康まめ知識



～バナナのパワーで健康に～

バナナは様々な栄養成分と健康効果を持つ果物であり、ある調査によると、日本人が最も多く食べている果物との結果がでています。カロリーが高いと思われるがちですが、実は、中くらいのバナナ1本（約100g）で93kcalと、ご飯やパンと比べて低カロリーなのも魅力です。

栄養成分と健康効果：バナナはビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでおり、美肌効果や整腸作用、免疫活性化などの健康効果が期待できます。

糖質のパワー：ブドウ糖、果糖、ショ糖など、様々な種類の糖質が含まれています。これらの糖質はエネルギーに変わる早さが異なるため、即効性と持続性を兼ね備えています。また、バナナに含まれる食物繊維が糖質の消化速度を緩やかにするので、腹持ちが良く、血糖値が急激に上昇しないのも特徴の一つです。

カリウムパワー：ナトリウム（塩分）を排泄する役割を持つカリウムが豊富に含まれ、高血圧やむくみの解消、筋肉のけいれんを防ぐ効果が期待できます。



ナーシングだよ！～巳年の飾りと書き初め～

ご利用者とスタッフで巳年にちなんだ壁紙飾り作りと書初めを行いました。

「今年の抱負や願い」をテーマにした書初めの中にある「あと2キロ」は減量の目標でしょうかね…（^^）笑

年が明けて既に1ヶ月が経ちましたが、皆様はどんな抱負をお持ちでしょうか。



各事業所のメールアドレスはこちらです

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org

訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org

居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org

ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

【目安箱】

ご意見、ご要望などありましたらいつでも遠慮なく、連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

