



12月に入り朝晩の冷え込みが一層強くなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。つい最近まで暑い日が続いていると思っていたらいつのまにか寒さが厳しい日が増え、季節はすっかり冬になり、今年もあつという間に年末です。クリスマスにお正月とイベントも多く人と会う機会がいつもより多い時季かもしれません。外出時のマスクの着用、こまめな手洗いうがいなど移らない、移さないための対策を徹底しましょう。何かと忙しい時期ですが、体調管理に気をつけて元気に新しい年を迎えましょう！



冬の体調不良に気をつけましょう

冬になると寒さや乾燥により、様々な体調の不調が起きやすくなります。湿度が下がり乾燥することによって、空気中にウイルスが増加します。感染症の主な感染ルートは、人が触った物を介して感染する接触感染、くしゃみや咳などによる飛沫感染、食事によって起こる経口感染です。しっかり対策をして感染症を防ぎましょう。また、脱水による体調不良にも十分気をつけましょう。

○部屋の湿度を保ちましょう・・・お部屋の湿度が下がるとウイルスが浮遊しやすくなったり、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下します。湿度を50～60%に保ちましょう。加湿器や洗濯物を室内干したり、濡れたタオルを吊るしておくだけでも加湿することができます。



○マスクを着用し手洗いうがいをしましょう・・・接触感染や飛沫感染を防ぐためにも外出時にはマスクを着用したり、手洗いうがいや手指消毒をこまめに行うようにしましょう。マスクを着用すると喉の保湿にもなります。




○適度な運動で元気に過ごしましょう・・・寒さが厳しくなると外へ出ることが減り、運動不足になりがちです。お部屋の中で出来る簡単なストレッチで身体を動かし血流を促進させ、冷えによる体調不良を防ぎましょう。



○こまめな水分補給と栄養補給をしましょう・・・のどの渇きを感じやすい夏とは違い、冬は水分をあまり摂らなくなります。しかし、空気が乾燥しているうえ、お部屋では暖房器具を使用することでより乾燥します。その結果、知らず知らずのうちに脱水症状を起こすことがあります。こまめに白湯など水分補給を心がけ脱水を防ぎましょう。また、旬の野菜などを積極的に摂り免疫力を上げ寒い冬を元気に過ごしましょう！生姜やにんにく、ネギなど身体を温める食材もおすすめです。




バランス献立 スプーンで食べるおもち



スプーンで食べる
おもち

加熱調理いらず なめらかでべたつかないおもち風味

- スプーンですくえる
- 調理の必要がなく、開けてすぐにそのまま食べられる
- べたつきを抑えて食べやすい、伸びないおもち
- 不足しがちな食物繊維入り
- 開封後も固くならず、なめらかでべたつきのない食感が楽しめる



国産
もち米粉
使用



ユニバーサルデザインフード区分4「かまなくてよい」の商品です。スプーンで簡単に噛む力、飲み込む力に応じた大きさにすくえます。

※噛む力、飲み込む力は個人差があります。飲み込むまで様子を見守ってください。

おもち/よもぎ 50g入

各 150 円 (税込)



～年末年始のお知らせ～

しずきより、年末年始のお休みと受注、配送について下記の通りお知らせさせていただきます。

	—休業日—	
介護ショップしずき	12/31 ~ 1/3	※緊急時の対応は致します
しずきデイサービス	12/30 ~ 1/3	
朝霧高原デイサービス	12/30 ~ 1/3	

—介護ショップしずきより受注・配送についてのお知らせ—

紙オムツ、パット、衛生用品、トロミ等の食品関係その他、靴、靴下等の物品で年内配送希望の商品のご注文は12/23までをお願い致します。それ以降のご注文につきましては、卸元の休業にともない配送が1/4以降となる場合がございます。ご了承ください。

本年も皆様には大変お世話になりました
より一層のサービス向上のため社員一同努力して参りますので引き続きしずきを宜しくお願い致します
新しい年が皆様にとりまして良い年となりますようお祈り申し上げます



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

介護の応援隊

しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集 福田麻美

