

12月号 ライフコートたより

22年12月10日発行
株式会社 ハートケア
編集 宮本

本年も残りわずかとなり、なにかと忙しいなか、今年の「冬将軍」はそんなじやそこいらの将軍様とは桁違いの寒さをもたらしてくれています。勘弁して欲しいです。

さて皆様、年末の忙しさや忘年会などで、体調管理がおろそかになっていませんか??

万全の体調で新年を迎えたい。そのためには、..



風邪は予防が肝心！ ひいてしまったら早めの対処を、..

予防のポイント

日頃の予防が肝心！かぜに負けない身体づくりを

体内の「気」は、ウィルスなどから身体を守る「抵抗力」の役割を果たしています。肥料やストレス、病氣、月経等が原因で気が不足すると、身体の抵抗力が低下してかぜやインフルエンザにも罹り易くなってしまいます。

また、夏の体力消耗を回復しきれずにいると、体内の気も不足しがちになり、秋から冬にかけて体調を崩しやすくなります。今年の夏は特に暑さが厳しかったので、この時期に「疲れがとれない」「食欲がない」といった不調を感じている人は十分に注意しましょう。

予防のポイントは、まずしっかり栄養をとる、十分な睡眠をとる、といった基本的な体力づくりを心がけること。体内の気を十分に養って、身体の抵抗力を高めることが大事です。



こんな人は要注意！

- ・疲れがとれない・息切れする
- ・食欲がない・顔色が白い
- ・冷え症



食の養生

不足した気を補い体力をつけてくれる食材

大豆製品(豆腐、ゆばなど)・豚肉・鶏・鮭・太刀魚・鯛・

きんき・白ゴマ・豚皮

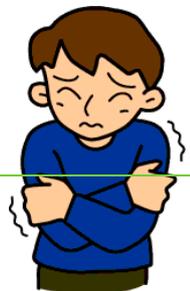
かぜ予防・エネルギーを養うのに良くてかわれる漢方

- ・衛益顆粒・麦味参顆粒・補中益気湯・板藍茶

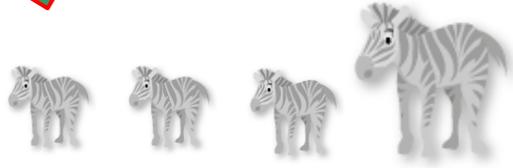
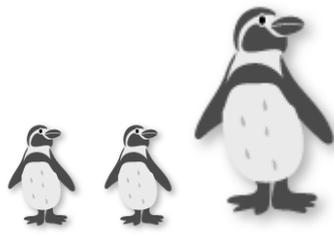


かぜ予防・5つのポイント

1. 外出後は、うがい手洗いを丁寧に
2. 睡眠不足はかぜの大敵。十分な睡眠をとみましょう
3. 新鮮な野菜をたっぷりとってビタミン補給を
4. 人込みではなるべくマスクを
5. 身体が冷え無いよう、温かい服装を心がけて



デイサービス フィット貝塚



今回は「**ホットドッグ**」を作りましたあ♪
パンにはさむ食材を色々用意して
クッキング開始い〜♪♪
まずはシャキッとした食感を出すための
キャベツ!! 炒めすぎに**注意**!!!



キャベツが出来上がったら、各利用者様それぞれが好きなもの、食べたいものを調理開始♪♪定番の**フランクフルトソーセージ**がダントツの1番人気☆☆
続く2番人気は**ツナ**!! 3番人気は**卵のマヨ**和えてした!!

☆☆☆☆ **完成** ☆☆☆☆

皆様おいしそうにパクパク食べられていましたあ〜♪♪



クリスマス会

来る12月23日(木)、クリスマス会を行います。
当日は、演舞やお芝居、ビンゴ大会など予定しております。
年末をひかえご多忙中とは存じますが、是非ご参加下さい。

日時 : 12月23日 木曜日
13:30 スタート

場所 : ライフコート貝塚
デイサービスセンター フィット・貝塚
貝塚市石才145

☆☆お問合せ☆☆
072-439-2202
◆◆宮本◆◆