

大根のお話

～Part 2～

管理
栄養士



皆さま、あけましておめでとうございます。昨年も大変お世話になりました。今年も皆さまのますますの健康をお祈りいたします。

さて、昨年は大根の話をしていましたので続きの話を進めたいと思います。大根に含まれている**ビタミンCには免疫力を高める効果があります**。免疫力とは細菌やウイルスなどから身を守る能力のことです。ビタミンCは体内に入ってきた細菌やウイルスなどを攻撃する白血球の働きを助け、自らも細菌やウイルスと闘い体内への侵入を防ぎます。また大根の葉には**ビタミンAが含まれており、皮膚や粘膜を丈夫にする働きをします**。ウイルスから体を守ってくれる大切な役割を果たしている皮膚や粘膜が丈夫になると、体の免疫力が高まります。捨てるにはもったいない部分ですね！大根に含まれるビタミンCとビタミンAの相乗効果によって免疫力が高まり、**風邪を引きにくく回復力の高い丈夫な体をつくることができます**。

…次号も大根について、お話をします！

あったかの家で
提供している

大好評の手作り料理

今月一品

大根を使ったレシピをご紹介します

◎大根もち

大根 1/2本くらい
片栗粉 大さじ5～6
油 少々
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1/2



～作り方～

大根をすりおろし水分を切ったところに片栗粉を混ぜ合わせる。油を引いたフライパンにスプーンなどですくって入れる。両面を焼いてからしょうゆ・みりん・砂糖を煮絡めて出来上がり。

今月の健康トピック

感染症と口腔乾燥

歯科
衛生士



口腔乾燥と感染症には深い関係があります。唾液は単に口を潤すだけでなく細菌やウイルスを洗い流し増加を抑える大切な**「天然のバリア」**です。しかし口腔が乾燥すると唾液の量と働きが低下しウイルスが粘膜に付着しやすくなります。また乾いた口や喉は粘膜が荒れやすく、小さな傷からウイルスが侵入しやすい状態になります。冬は暖房による乾燥や特に高齢者はもともと唾液量が減りがちなことと薬の影響でさらに乾燥するため注意が必要です。対策としては、**こまめな水分補給、加湿、マスクの活用、保湿ジェル(スプレー)の使用も効果的**です。鼻呼吸を意識することで、口の乾燥を防ぎ、ウイルスを鼻の粘膜でキャッチしやすくなります。さらにこまめな歯磨きや舌磨きなどの口腔ケアで口の中の細菌数が減りウイルス感染全体のリスクを下げることに繋がります。**口腔を潤し清潔に保つことは感染症予防の大切な一歩です**。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

羽生結弦選手

生活相談員



仙台市出身の有名人と聞いて、皆様はどなたを思い浮かべますか？私はワールドワイドで活躍しているフィギュアスケーターの羽生結弦選手が真っ先に頭に浮かびます。世界中にファンが存在する彼が仙台市で生まれ育ったというのは、同じ市民として誇らしく感じますよね。他にも仙台市出身の若い選手がどんどんと育っていますので、注目してみてください。

PTまいこが伝える 身体のこと

お正月明けの “むくみ”と“だるさ” ～筋ポンプ不足～

理学
療法士



お正月休みのあと、足が重い、体がだるいと感じる方は多いのではないのでしょうか。長時間座って過ごしたりすることで、下半身の血流が滞り、むくみや疲労感が生じやすくなります。その原因のひとつが**「筋ポンプ作用の低下」**です。

筋ポンプ作用とは、ふくらはぎなどの筋肉が働くことで血液を心臓に押し戻す働きのことです。特にふくらはぎは**“第二の心臓”**とも呼ばれ、下半身の血流維持に欠かせません。動かずにいる時間が長いと、筋肉が動かず血液が重力に逆らえずに下肢にたまり、むくみや冷え、だるさを引き起こします。

予防には、**こまめに足を動かす事が大切**です。テレビのCM中に踵上げを10回、座ったままつま先を上下に動かす、寝る前に足首をゆっくり回すなど、わずかな動きでも効果があります。

お正月明けの体調不良は、食べすぎや疲れだけではなく、筋肉の「お休み」が原因かもしれません。**少しずつ体を動かし、血の巡りを整え新しい一年を軽やかにスタートしましょう**。

リハビリ専門施設を併設！

リハビリセンター

脳血管疾患・パーキンソン病などの後遺症改善へ！
発症直後の方も慢性期の方にも、
理学療法士が完全マンツーマンで
納得がいくまでサポートします。

- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意



理学療法士



リハビリセンターのホームページはこちら！

あったかスタッフ 今月のひと言

お題 介護の楽しさは何ですか？

心が温かくなります

介護職



私にとって介護の仕事はお互い様の環境だなあと感じる事が多くあります。一人では出来ないことや失敗して落ち込んだ時にも、周りの方に助けられたり、自分も誰かの役に立つ場面があったりと心が温かくなることが介護の楽しさに通じているように思います。

たくさんの学びが
魅力です

介護職



私が思う介護の楽しさは、利用者様との交流で知らなかったことを知れた時です。人生の先輩方とお話をしていると「まだまだ知らないことがたくさんある」と実感し、学びを積み重ねられる点が魅力だと思います。これからもたくさんの方と交流して自分自身の成長にもつなげていきたいです。

デイサービス
あったかの家
黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

