

なにわローランド通信

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド

〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号

(電話) 06-6481-8010

(HP) <http://www.chuoukai.or.jp> No.224

12月

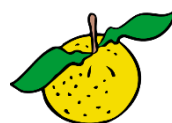
いよいよ今年も残すところあと一ヶ月となりました。
皆様、本年もなにわローランドをご利用頂きました事、深く感謝申し上げます。
来年も何卒、宜しくお願い致します!!!
2023年は、なにわローランド創立20周年イヤーです!!!

来年は、うさぎ年!



なにわ栄養講座～冬至～

by 管理栄養士



今年の冬至は、12月22日(木)です(天文学的に、毎年21or22日と決まっています)
そもそも冬至って、皆さん、ご存知でしょうか???

冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日、つまり夜が長い日のことです(ちなみに、南半球では同じ日が、最も昼の時間が長い日になります)

冬至といえば、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣が、昔からありますね。冬の寒くて長い夜、栄養のあるものを食べて、お風呂に入って体を温めてゆっくり休む事、これが一番の風邪予防になります。

かぼちゃは、夏に収穫が始まりますが、カットせずに涼しい場所に置いておくと、2～3か月程度保存が可能な食材です。かぼちゃには、βカロテン、ビタミンE、ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類が多く含まれています。寒くなると身体を温めようとして、たくさんの栄養を消費してしまいます。栄養が不足しがちな冬場にはもってこいの野菜です。

ゆず湯は、リラックス効果が期待できます。お肌が弱くて柚子風呂に入れないという方は、柚子の香りを嗅ぐだけでも、ゆずのすっきりとした香りが心を落ち着かせ、日々の疲れを癒してくれます。また、体臭が気になる人にも有効で、ビタミンCの効果でお肌がつるつるになるとも言われています。さまざまな効果が期待できますので、是非やってみてくださいね。

なにわニュース

現在、なにわローランドでは1Fデイフロアのお風呂場リニューアル工事を進めております。工事中もご入浴サービスは引き続き実施致しますので、ご安心下さい。
完成しましたら、またなにわ通信でご報告させていただきます♪完成をお楽しみに!

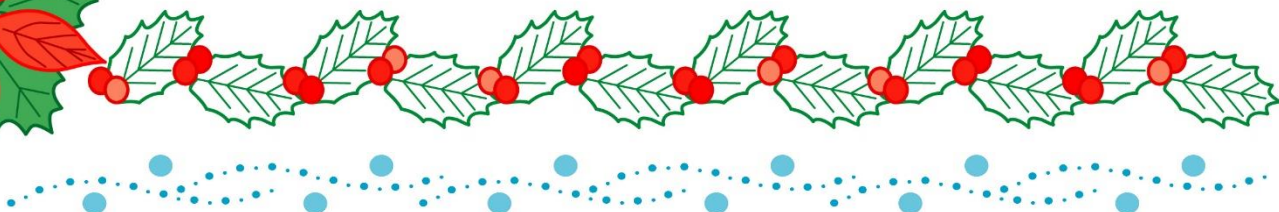


口腔講座～お口のニオイについて～ byデイNs

「口臭」というのは、ご存じの通り、息を吐くときや会話をするときに口から出る「他人が不快に思うニオイ」のことです。このニオイ、タンパク質が分解されたものだったり、細菌が関係してしまっていて、お口が衛生的に、保たれていないことが原因になっていることが多いです。ニオイの正体は硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドなどの揮発性硫黄化合物と言われています。ニオイを感じる「嗅覚」というのは視覚や聴覚と異なり、「順応反応」が起こりやすいことが知られています。順応反応というのは、同じニオイをずっと嗅いでいると次第になれてしまい、そのニオイを感じなくなってしまう、という反応のことです。口と鼻はのどの奥で繋がっています。自分のお口の中のニオイ（口臭）は、常に自分で嗅いでいることになります。そのために自分の口臭にはあまり気がつかないものなんです。くさいよと言われたことがないからニオイがない、ではないかもしれないんですよ。反対に、全く口臭がないのに、気持ちの問題で、自分は臭いのではないかと考えている方もおられるそうです。

口臭の原因は、唾液が少ないときに生理的ににおうもの、健康な方でもにおう場合があります。口で呼吸していると、口の中が乾燥しやすいので、それが原因になっていることもあります。それから、歯周病や虫歯が悪化したとき、糖尿病や肝臓病など病気に関わって、におうときもあります。内服している薬の副作用によって、唾液が減ってにおうこともあります。また、お酒やたばこによってにおうことは、皆さんもご存じだろうと思います。

歯みがきなどの口腔ケアで防げるものでしたら心配しなくてもいいので、あまり神経質にならずに、でも、エチケットとして少しでも気に掛けるようにするのがよいかと思います。



12月の予定



通所喫茶：19～24日

通所お誕生日会：26日

マッサージ(通所)：毎週火、水、金、土曜日

入所お誕生日会：11日

入所喫茶：毎週水、日曜日

クリスマス会：20日(通所)、21日(入所)



※予定は変更する場合がございます。