

## 看護より年末年始の 過ごし方に注意

年末年始はいつもよりも豪華な食事やお酒の量が増える時期です。

短期間で一気に体重が増えてしまうことも少なくありません。持病に糖尿病がある方はもちろんのこと、一時的な血糖値の上昇だけでは済まず糖尿病の指標である『HbA1c』に影響が出て、葉が増えてしまう方が12月から1月は特に多く見られます。また、飲酒だけで水を飲まないでいるとトイレばかり近くなり、体の中の水分量が気付かないうちにどんどん減ってひどい脱水状態になるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険もぐっと高まります。適度な量を楽しく召し上がるよう心がけて下さい。

そして、年末年始に最も注意しなければならぬことといえは、お餅を詰まらせてしまうことによる窒息です。お餅を小さく切って調理するなどの工夫が必要です。ご家族の協力をもらいながら楽しい年末年始を過ごせるよう体調管理には十分注意してください。

最後に、年末年始は親族や友人、ご近所の方と接触する機会が増えることもあると思いますので、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかからないよう、うがい・手洗いなどの感染予防をしっかりと行ってください。

看護師 松前 美貴

開催日 1月8日(金) 1月12日(火)  
1月14日(木) 1月16日(土)

**免疫力アップのポイント**  
鶏肉に含まれるアミノ酸の一種「カルノシン」や「アンセリン」には抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎ、抵抗力のある強い肉体作りに役立ちます。



鶏ひき肉とモヤシの  
照り焼きハンバーグ



玉ねぎと  
豚肉の生姜焼き

開催日 1月18日(月) 1月20日(水)  
1月22日(金) 1月26日(火)  
1月28日(木) 1月30日(土)

**免疫力アップのポイント** 玉ねぎに含まれるアリシンは、豚肉に多く含まれる疲労回復ビタミン、ビタミンB1、B2の収力をアップさせる効果があるので、豚肉と一緒に食べると効果倍増です。

## 食事で免疫力アップ 1月の料理教室

開催日 12月29日(火)  
1月4日(月) 1月6日(水)

### 免疫力アップのポイント

ぶりに含まれるビタミンDは免疫力を高めるため、風邪予防に役立ちます。ミルクと同時にとると、カルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にします。



ぶりの照り焼き  
ほうれん草の柚子あえ



クリスマス飾り付け



貸切船カモメクルーズにて



## Merry Christmas 12/23 サンルーナジャズライブ

クリスマス特別企画『ジャズライブ』が12月23日(水)開催します。  
ジャズは、19世紀末から20世紀にかけて、米国南部で黒人の民俗音楽と白人のヨーロッパ音楽とが融合してできた音楽です。オフビートの独特のリズム感、即興演奏などが特徴です。  
生演奏を聴きながら食事をしていただく贅沢な時間を是非お楽しみ下さい。

## 年末年始の 営業について

サンルーナは  
12月31日(木)  
から  
1月3日(日)  
までお休みとなります。

**ショートステイより**  
本年度の5月より、ショートステイでは機能訓練がスタートしました。今回はその内容について簡単に紹介したいと思います。  
ショートステイの機能訓練は、大きく分けて午前の部と午後の部に分かれます。午前の部では全身の関節の動きを維持するような運動を実施しています。対して、午後の部では棒やボールなどの道具を使い、自力では困難なストレッチなども実施しています。関節に硬さがあり動きに制限がある方でも、その中で関節の動きを維持するようなメニューを用意してありますので安心してご参加いただけます。  
上記に加え、必要に応じて個別の機能訓練も行います。個別の訓練では利用者様に適したリハビリテーションメニューを実施しています。  
理学療法士 佐藤 凌