

2月に入りました。今年は大雪で気温が急激に下がって、通いの行き帰りも「寒い、寒い」と言いながら皆様車の乗り降りをされています。いろいろな感染症が猛威を振るっています。体調を崩さないよう、十分注意していきましょう。

※通いの荷物には名前を書いていただきますよう、お願い致します。また、貴重品はお持ちにならないよう、お願い致します。



いきいき

NO.79 令和5年2月 だより

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruza.jp/

招き猫の壁画をつくりました。それぞれ少しずつデザインが違って素敵です🐱



1月31日にうさぎのスイートポテトを作りました



～2月の健康管理のポイント～

2月は、立春、雨水(うすい)の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが、春の兆しがみられる時期でもあります。冷えから体を守るのと同時に、身体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかりと整えていきましょう。

【体調面で注意したいこと】



■乾燥による皮膚疾患

最も寒い月で、空気も乾燥しています。加湿せずに暖房を使うと乾燥がひどくなり、いわゆる乾燥肌の状態になります。乾性皮膚炎が増加するのはこの季節です。

■まだ油断できないインフルエンザ

インフルエンザ株が変化、A型が減ってB型が増加するとされています。

■花粉症の始まり

スギ花粉は温度と累積の日照時間が飛散に関係します。花粉症情報への注意が必要となります。2月中旬から飛散量は増加します。

【2月のおすすめ食材】



●海老

海老は体を温める作用があるため、寒い時期や冷えのある人に向いています。また、高齢者の骨粗鬆症予防・認知症の予防、強い抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑えて、血管壁を保護し、視力低下を防ぐ作用などがあると報告されています。また、殻に含まれるキチン・キトサンは、免疫の働きを維持したり、生活習慣病を予防する効果が期待されています。また、身にはコレステロールを抑えるタウリンも豊富です。

●にら

にらは、辛味のある食材なので気の巡りや血行を促進する働きがあります。また、消炎や解熱の作用があり、寒気を伴う風邪などの症状緩和におすすめです。にら特有のにおいは、アリシンによるもので、殺菌効果や血行促進、疲労回復、食欲増進などの働きがあります。



【海老とにらを使ったおすすめレシピ】

～海老にら炒め～

材料(2人分)

- 海老 ……8～10尾
- にら ……1束
- 卵 ……2個
- A 酒 ……大さじ1
- A みりん ……大さじ1
- A 醤油 ……小さじ2
- A サラダ油 ……大さじ2

作り方

- ① ～下準備～ 海老は殻と背ワタを取って水洗いし、2等分にする。にらは水洗いして根元を切り落とし、長さ3cmに切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、卵を一気に流し入れ、菜箸で大きく円を描くように混ぜ、半熟状態でいったん取り出しておく。
- ③ ①のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、海老を炒め、海老が赤くなったらにらを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ Aの調味料を加え、全体にからまったら①の卵を戻し入れ、サッと合わせて器に盛り付ける。



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 目標

私たちはいつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します