



# あつぎ だより

## 令和3年 2月



2月は一年で一番寒い月と言われていますが  
寒さを感じるよりも、花粉の飛散を心配する季節となりました。  
それ以上に、節分の恵方巻やバレンタインデーのチョコが気になり  
今月も、美味しいものが食べると、ワクワクしてしまいます。  
空気が乾燥しているこの時期は、コロナに加えインフルエンザも心配されるところです。  
うがい 手洗い マスク と対策をとりながら訪問に伺います。🚗

### 冬型栄養失調

夏より体温を維持するために多くのエネルギーを必要とする冬の方が、実は栄養が必要だにご存じでしたか？

夏は暑くて、夏ばてをして痩せる・・・というイメージがありますが、実は気温や体温の温度差の大きい冬の方が、基礎代謝は増加するのだそうです。

冬型栄養失調の症状は①まぶたがピクピクする②口内炎がしやすい③傷が治りにくい④髪の毛が良く抜けるなどです。

この時期に積極的にとりたい栄養素としては

**ビタミンB群**・・・レバー・サバ・アサリ・大豆製品

(体内で発熱する為の仕事をする)

**マグネシウム**・・・海藻類・ナッツ・玄米・イカ・ゴマ

(骨の形成、筋肉の収縮、血圧体温調整の仕事をする)

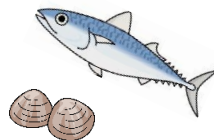
**ビタミンC**・・・みかん・イチゴ・キウイなどの果物

(神経を伝える仕事をする)

**鉄分**・・・レバー・卵黄・ココア・抹茶

(体に酸素を送る、疲労回復の仕事をする)

寒さが残るこの時期、鍋などいろいろな食材を使いながら  
栄養を摂り体調管理に努めていきましょう。



### ほっと一息

Aさんは、奥様を亡くされ、一人暮らしをされています。

長年日本で生活をされていますが、日本語が片言のアメリカ人。日常生活でのちょっとした困りがあると、お隣のご夫妻が助けてくれます。時には、一人暮らしのAさんを励まそうと、一緒に食事に出かけることもあります。

Bさんも、ご主人を亡くされ一人暮らしをされています。最近、物忘れが多くなり、不安感から気持ちが落ち着かなくなり、一人でどうしていいかわからなくなると、お向かいの奥さんに助けを求めます。話を聞いてもらい、落ち着く様に声を掛けてもらい、気持ちの整理をします。

Aさんも、Bさんも、ご近所さんに助けられながらお一人での生活ができています。

ご近所さんとのお付き合いは、相手に負担になりすぎずは問題ですが、お互いを尊重しながらつかず離れずの関係で維持できるといいなと思います。

そんな関係性を築くことができるそれぞれの人柄も大事ですね！



### 訪問看護

ご利用承ります。

医療的ケア 在宅看取り  
認知症看護 褥瘡処置  
保清介助 等々  
ご相談ください



☎243-0018

神奈川県厚木市中町 K.SQUARE302  
タツミ訪問看護ステーション厚木

☎046-224-6120 ☎046-224-6121  
介護保険事業所番号 1462990166