



# 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)

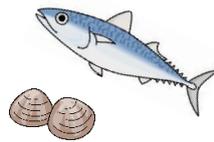
**ビタミンC**・・・みかん・イチゴ・キウイなどの果物

(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  
ります。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では  
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