



# フローレンスプレス

## 長月たより



朝夕と少し涼しい季節になりました。暦は秋です。さて、〇〇の秋と言え、皆さま何を連想されるでしょうか？

玲生会アンケートでは…【食欲】の秋がダントツ67%でした。その他、読書・運動・チョコレート・プロ野球日本シリーズなど少数意見もありましたが、どれも秋を連想させるものです。(チョコレート以外笑)

実りの秋、野菜も魚も旬な食べ物が沢山出回ります。ちなみに玲生会！好きな焼き魚アンケートでは、秋刀魚が76%の1位でした。旬な食べ物を美味しく食べられるよう、よく噛んで味わって食べたいものです。

本日は食欲の秋だからこそ「よく噛んで食べる」ことを考えてみたいと思います。噛む役割は

- ① 消化吸収・早食い・過食の予防
  - ② セロトニンを増やす(睡眠の質に関わる)
  - ③ 唾液の分泌(飲みこみやすく、口腔内の健康を守るために重要)
  - ④ 脳への刺激(認知症予防)などメリットが沢山あると言われています。
- 沢山あると言われています。しっかりと噛めることは生活の質を高めめます！
- よく噛んで美味しく食事を頂くために
- しつかり噛む習慣をつけましょう
- 一口ごと、味わう事を意識してみましよう
- 定期的な歯科検診、毎日の歯磨きなどお口の清潔を保ちましよう

## 【坂,Sキッチン】

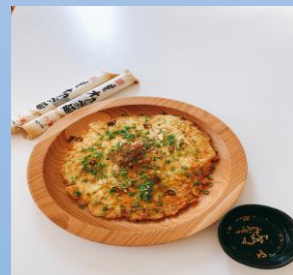
フローレンスのキッチン男子、坂氏による

余った材料で作る時短メニューの「コーナー」です。疲れた体に！

簡単で意外にさっぱり味付けの栄養のあるレシピを作ってもらいました。

★そうめんチヂミ★  
レシピは裏に掲載します。

塩分制限などある方は、分量よりも塩・醤油を控えて作ってみただけならとおもいます。



## スタッフ紹介



10月から新たに女性看護師1名が入職いたします。入職後は在職の看護職員と同行訪問させていただきます。訪問看護ステーションで長く経験を積んでいるスタッフです。とても明るく、存在が安心感を与えてくれる印象の看護師です。経験豊富なベテラン看護師ですので、どうぞご安心ください

10月に改めて紹介させていただきます。

## おしらせ



「インフルエンザ」という言葉を耳にする時期になりました。2019年9月2日〜8日市内の70地点からのインフルエンザ報告者数は8名と発表されておりました。

毎年流行予想されるインフルエンザウイルスに合わせて製造されるインフルエンザワクチンですが、にん内科外来では10月21日から開始の予定となっております。

季節性のインフルエンザはこれまでの研究からワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後〜5か月頃と言われていますが、インフルエンザワクチンを打つことで、感染しないというわけではありません。

基礎疾患のある方、高齢者の方は重症化する可能性が高いため、この重症化を予防するためにワクチンは効果があると言われております。

感染の時期に向けておさらいしましょう！

- ① 人ごみを避ける
  - ② 外出時はマスクを着用する
  - ③ 十分な栄養と休息をとる
  - ④ うがい手洗いの励行
  - ⑤ 流行時期は適度な湿度を心がける(50〜60%程度)
- インフルエンザワクチン接種についてのお問い合わせ  
にん内科外来通院中の方↓☎801-7110  
ハートケアで在宅療養中の方↓☎893-7577
- 主治医がにん内科以外の方はかかりつけ医にご相談ください
- ★在宅医療を受けられている方へお願い★
- 利用者様のご家族の方など同居される方でインフルエンザに罹患された方がいる場合、感染拡大を予防するために一報ご連絡をお願いいたします