



立冬も過ぎ、朝晩の冷え込みも強く、日中も肌寒い日が増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。冷たく乾燥した空気に冬への季節の変わり目を感じますが、外へ出ると街路樹や山々もまだ紅葉した綺麗な姿を見せてくれています。日常が少しずつ戻り始めていますが、引き続き感染対策は万全に行いながらお天気の良い日には外へ出て季節の変わり目を感じてみるのもいいですね。気温差が激しく体調を崩しやすい時季でもあります。上着など脱ぎ着しやすい服装で外出しましょう。



インフルエンザ等の感染症流行に備えて・・・

新型コロナウイルス感染症の流行は落ち着き始めましたが、空気が乾燥するこの季節は再流行に備え引き続き対策をしていきましょう。さらにインフルエンザや胃腸炎といった感染症も流行する時季となります。手洗いうがいやマスクの着用といった感染対策が定着し、去年はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年もしっかり対策をしていきましょう。

◎手洗いうがいを徹底しましょう！

指の先や手の甲、手首までしっかりと洗い、清潔なタオルやハンカチ、使い捨てのペーパーなどでよく拭き取りましょう。お店などの出入口にある手指消毒なども利用して菌を持ち込まない広げないよう心がけましょう。マスクの着用も引き続き忘れないようにしましょう。



◎室内の温度と湿度を適度に保ちましょう！

空気が乾燥すると喉粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器を利用したり、湿らしたタオルを吊したりして湿度を50～60%に保つよう心がけましょう。室温は20～25℃が最適です。エアコンなどの暖房器具を使っても1～2時間に1回の換気も行いましょう。



◎体調を整えましょう！

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、感染したときに重症化しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。室内外の温度差が激しい時季でもあります。脱ぎ着しやすい服装で身体への負担を減らしましょう。足先などから身体が冷えを感じやすくなります。厚手の靴下や湯たんぽなどの冷え取りグッズも活用して身体を冷やさないようにしましょう。



◎予防接種はお早めに

今年は病院によってはすでにインフルエンザワクチンの在庫切れのところもあるようです。接種を検討されている方はお早めの接種をおすすめします。コロナウイルスのワクチン接種から2週間空いていれば接種は可能です。



季節限定商品

おうち時間を暖かく
おやすみとろりんベスト

襟の後ろ部分に
シンサレート入り
同厚のポリエステルわたより
約 1.4 倍暖かい

Point
01



ボリュームのある襟で
おやすみ時は
顔まであたたか

Point
02



ボリュームのある襟で首元まであたたか。
面ファスナーで着脱簡単！

ベージュ/ピンク

各2,950円(税込)



おうちの中での足元冷え対策に
ぽかぽかそっくす

裏ボア起毛のソックスタイプ。
ルームシューズより動きやすい
丈は選べる3種類

ショート 340円(税込)～

アンクル 470円(税込)～

レギュラー 570円(税込)～



～和食の日～

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。「和食」は食事と年中行事、人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。日本の秋は実りの季節でもあり、旬を迎える食材も多く日本の食文化にとって大変重要なこの時季に和食への関心や認識を深めて欲しいとの願いをこめて11月24日が「和食の日」と制定されました。この時季旬を迎える穀物やお野菜、お魚などを使ったお料理を食べて季節を感じ和食の良さを改めて考える機会になるといいですね。



和食とは、「ごはん」「汁物」「おかず」「つけ物」の組み合わせが基本形です。「ごはん」「汁物」とメインのおかずに和え物やおひたしなどの副菜が1～2品付くことを「一汁三菜（二菜）」といいます。これらを合わせたものを「献立」といい平安時代から現在にいたるまで長く引き継がれています。季節ごと旬のものをバランス良く食べて元気に過ごしましょう！

～おすすめ副菜～

秋野菜の南蛮漬け

【材料】

- ・旬の根菜
(れんこん、さつまいも、かぼちゃ等)
- ・酢・・・大さじ4
- ・めんつゆ・・・小さじ4
- ・しょうがのすりおろし・・・小さじ1
- ・小ねぎ

【作り方】

- 1 酢、めんつゆ、しょうがのすりおろしを混ぜ合わせ、水を加えて好みの濃度に調整し南蛮酢を作っておく。
- 2 根菜を薄切りにし、水気を拭き取り火が通るまで多めの油で揚げ焼きにする。
- 3 根菜を熱いうちに南蛮酢に漬けて10分ほどなじませ、小ねぎを散らして完成です！



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



twitter: kaigo_shizuki

介護の応援隊
しずき



Instagram: 朝霧高厚テイサービス



〒416-0907

富士市中島 480-1

TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美