



いつもありがとうございます。
 今年は平成最後の師走ですネ。平成最後の紅白は
 ひと味違った進みがあるのでしょうか。
 ところで先日テレビで園遊会の様子やテレビに映らないところ
 での話などが放送されていました。雨陛下はほんとうに国民
 一人ひとりを思いお言葉をかけられている姿に感銘を受けました。
 次はどんな年号になるのでしょうか。まだまだわかりませんが...
 配食サビスという立場から少しでもお役に立てるよう頑張っ
 てまいります。一年間ありがとうございます。
 来年も変わらず宜しくお願い致します。

冬はヒートショックに注意!!

暖かい居室からトイレに行くとき、室温差に思わず震えてしまうことは
 ないでしょうか。この気温差が実は高齢者にヒートショックを引き起
 こす原因にもなります。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差
 により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞
 などを引き起こし、身体への悪影響を及ぼすことです。

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ、
 洗面室、浴室など 極端な温度差がある場所です。

65才以上の
 高齢者
 (特に75才以上)



生活習慣病
 にも要注意!!

入浴についての注意点

- 入浴前と入浴後に水分を補給する
- 食後1時間以上空けてから入浴する
- お酒を飲むなら入浴後に
- 部屋間の温度差をなくす(シャワーを高い位置から浴槽に注いだり、フタを
開けておいたり、換気扇を回して2番目以降に絞って入るなどで浴室が暖まります)
- ゆっくり温まる
- 浴槽の湯温を低めにする(38℃~40℃程度から入り徐々にお湯を足していく)
- 長湯をしない
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 浴室に手すりをつける
- 他の人が声かけする(入浴時、家族にひと声をかける)



トイレでの注意点

- 寝室はトイレの近くにする
- トイレに暖房器具を置く
- いきみすぎない

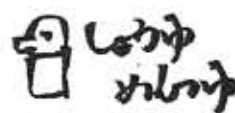


年末に向けて食材も大どろじ

冷蔵庫、キッチンなどどろじする所はたくさん!

ところで調味料や長〜く冷蔵庫や棚に眠っているもの
 賞味期限のチェックしましょう。

また賞味期限はまだあるけど、開栓後しばらく経っているものは
 思いきって処分しましょう。



しょうゆ
 みりん



ドレッシング、ソース
 ケチャップ、マヨネーズ



缶詰



のり、ごま等乾物
 わかめ



インスタント
 コーヒー etc....