# 「社協ふれあい」ケアマネジャーだより

R4
12月号

12月に入って空気が冷たく、いよいよ冬の到来を感じる今日この頃です。

暖かく過ごすために、ファンヒーターをつけたり、こたつを用意されたりしていますが、感染症予防の為に湿度を保ち、水分補給を心掛けましょう。

残念ながら、怪我や体調をくずされてしまう方が多い時期です。急ぐ気持ちもありますが、体を気遣いながら、深呼吸をして落ち着いていきたいですね。

## ゆず白菜～さわやかです☆

≪材料≫　2～3人分

白菜・・・1/4株
塩・・・・小さじ1/2杯
ゆず・・・1個
砂糖・・・小さじ1杯
だしの素・・・小さじ1杯
輪切り唐辛子・・・少々
塩こんぶ・・・5g

≪作り方≫

☆下ごしらえ：白菜を洗って、ざく切りにします。

① ゆずの皮をピーラーでむき、千切りにします。果実は半分に切って果汁を絞ります。
② 白菜をボウルに入れて、塩を加えて揉みこみます。重しをのせて30分ほど置いて水気を絞ります。
③ ボウルに②、塩昆布、輪切り唐辛子、砂糖、だしの素、ゆずの皮、種を除いたゆず果汁を加えて混ぜます。
④ 清潔な保存容器に入れてフタをしめ、冷蔵庫で2～3時間ほど漬け込んだら完成です。
※2～3日を目安に早めにお召し上がりください。

# 冬も水分補給は大切です

## ～食事以外で 1～1.5 リットル水分摂取しましょう！～

### ≪感染症対策に水分補給≫

感染症対策のうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。新型コロナウイルス、インフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度 50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、感染してしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

### ≪脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給≫

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大いに関係します。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。
ドロドロ血液によって血管が詰まり易くなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

### ＜年末年始休業のお知らせ＞

**12 月 29 日（木）～1 月 3 日（火）まで休業します。予定の変更等ございましたら、お早めにご連絡ください。よろしくお願い致します。**


居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

**TEL 0263-53-8851** FAX 0263-53-5029

茂木　岡田　輿　染谷　堀田　佐藤　杉山　津田　松岡

-社会福祉法人　塩尻市社会福祉協議会-