

『春苦味、夏は酢の物、秋辛味、
冬は油と合点して食べ』

これは、日本で初めて食育を提唱した明治時代の医師、石塚左玄が、著書「食物養生法^{ようじょう}」の中で唱えた言葉です。四季がある日本では、季節ごとに体が必要とするものが変化します。美味しさと栄養がつまった旬の食材を、季節に合った方法で食べることが健康に繋がります。また、食事から自然の恵みや四季の変化を感じてみてはいかかでしょうか。



春 山菜や菜の花など苦みやえぐみの強い食材が、冬の間にも新陳代謝が鈍った体から脂肪や老廃物を排出します。

夏 お酢や梅干し、レモンなどに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。食欲が落ちても食べやすく、夏野菜と合わせることで体の熱を冷まします。

秋 大根おろしやネギ、生姜、唐辛子などが、夏に疲れた体へ刺激を与えて食欲を増進し、冬に備えて栄養を蓄えます。

冬 ブリやホッケのように脂がのった旬の魚など、脂肪分を摂ることで体を温めて寒さに打ち勝ちます。

「失語症」ってなに??

失語症とは脳血管障害や脳外傷、脳腫瘍などにより、大脳の言語をつかさどる部分がダメージを受けたためにおこる言語の障害を言います。症状はダメージを受けた脳の場所や大きさによって異なります。話しにくくなるだけでなく「聴く」「話す」「読む」「書く」といった言語の働き全てに何らかの影響がでます。そのため発症直後は「言葉の分からない外国に放り出されたような状態」と表現されることもあります。

失語症は記憶障害や認知症と間違われやすい障害です。しかし判断力などの認知機能や性格などその人らしさは病気の前と変わりません。そのため周囲の人はご本人の自尊心を傷つけないよう配慮し、適切なコミュニケーションを取ることが大切です。分からないことがあれば言語聴覚士など失語症の専門家に相談してみてください。



手の消毒、正しく行えていますか？

新型コロナウイルス感染症対策。正しく消毒できていない方、よく見かけます(残念)。手の平で消毒液をすり合わせているだけではありませんか？正しい手の消毒は、手の平だけでなく、手全体にまんべんなく消毒液をいきわたらせる必要があるのですが、塗り残しが多く、特に指先や手首、また手の平と比べて手の甲には消毒液がいきわたっていないことが多いです。また、すり合わせて乾くまでにかける時間が重要です。

乾かないことで、ハンカチやティッシュペーパー等でふき取ってしまったりは、消毒効果はまったくありません。15秒以上すり合わせるよう心がけましょう。



通所リハビリ利用者様の作品

段々と暖かな陽気となり梅雨入りを迎えようとしています。雨の降る日が多くなり青や紫のあじさいが街並みに彩を添えています。梅雨が明ければ本格的な夏の到来です。6月は湿度が高く朝晩と日中の寒暖差があり体調を崩しやすい時期でもあります。服装に気を配りエアコンをうまく活用して体調管理を行いましょう。暑さに体を慣らし、夏を迎える準備をすると共に感染対策も万全に行い元気に通所リハビリにおいで下さい。

今回は通所リハビリに通われている利用者様の作品の紹介です。



趣味や特技を活かして作成していただきました。爪楊枝と折り紙を使って傘を作りました。6月は雨も多く気分も晴れない日もありますが、心が和らぐ素敵な作品ですね。ありがとうございました。

医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地: 〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長: 福留 健之

