

2022

2月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

通所介護 まめまき



2月1日から3日まで、デイサービスでは節分にちなみ豆まきゲームを行いました。職員手作りの大きな鬼の顔を的にし、赤組、白組に分かれて勝負をしました。皆さん鬼の口へ紅白の球を投げ入れ、とても楽しまれた様子でした。



2月3日 節分

- ・恵方巻き
- ・すまし汁（そば、なめこ）
- ・いわしと豆腐のハンバーグ
- ・節分甘納豆



1月7日 七草粥（朝食）

- ・七草がゆ
- ・味噌汁（南瓜、えのき）
- ・厚揚げ生姜煮
- ・梅干、しそ昆布



1月10日 成人の日

- ・牛肉とごぼうの炊き込みご飯
- ・すまし汁
- ・サーモンの刺身サラダ
- ・里芋とがんも煮



1月15日 小正月

- ・小豆粥
- ・すまし汁
- ・筑前煮
- ・かに入り卵蒸し
- ・干し柿なます



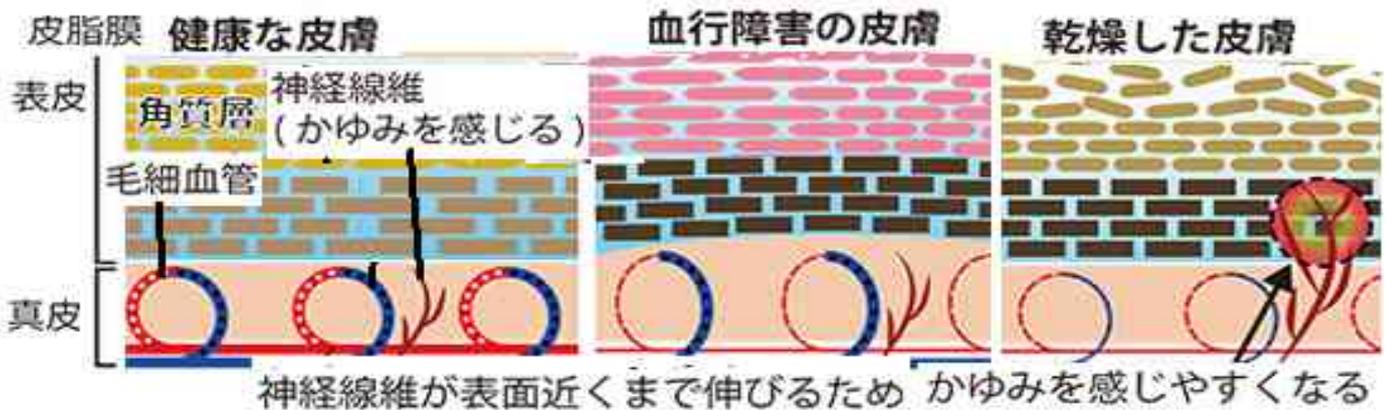
1月24日土用丑の日（冬）

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・うなぎの蒲焼き
- ・卵焼き
- ・白菜とりんごのサラダ

寒い季節の皮膚トラブルの原因は？

冬の皮膚トラブルの原因は『気温の低さ』と『乾燥』です。気温の低下に伴う冷えや寒さで、血液の循環が悪くなり、しもやけや網状皮斑といった血行障害が生じます。そのため皮膚の表面が乾燥して、かさつき・痒み・あかぎれ等が生じやすくなります。

疾患名	原因	治療法
しもやけ	血行障害が原因。	医療品のビタミンEで血行を促進する。
網状皮斑	温度の急激な変化によって血管の微妙な調整がうまくいかない為に起こる。	マッサージや保湿で血行を促し、血流を促し、血流を改善する。
皮脂欠乏湿疹	皮膚のバリア機能が損なわれ、乾燥して角質がはがれる。	炎症を起こして湿疹が強い時は、ステロイド剤・症状が落ち着いた後は、予防の為に保湿剤を使う。



★まだまだこの他にも、沢山皮膚のトラブルはあります！皮膚の保湿に努め、食べ物の好き嫌いせずに、栄養のバランスを取り、寒い冬を乗り切りましょう！

ばんせん まめまき

2月2日、ばんせんユニットで節分の豆まきを行いました。ばんせんユニットでは、鬼の的に投げやすいように個袋のお菓子を使いました。皆様、「鬼は、そと！」「福は、うち！」と声を出し、豆まきを楽しまれました。また、当日誕生者の方をサプライズでお祝いしました。ケーキとプレゼントを渡し、とても喜ばれていました。

