



12月

すずらん通信

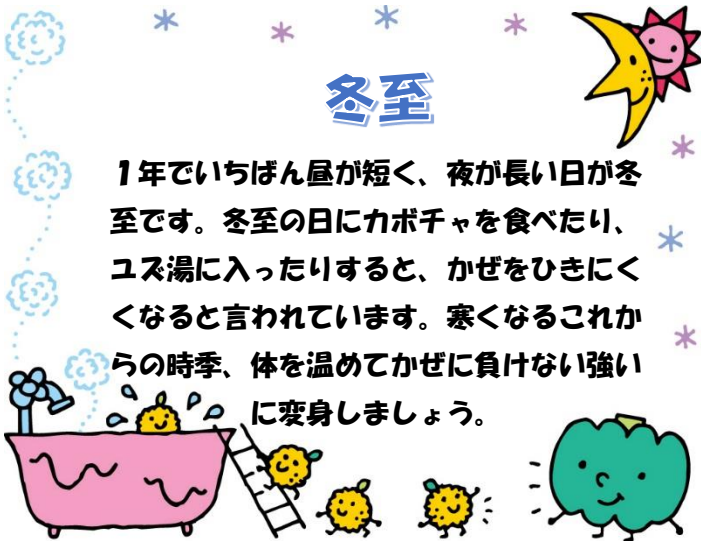
平成30年度 12月発行 No.39

早いもので、今年も後1カ月となりました。師走に入り、寒さが厳しくなってきましたが、空気が澄んで夜空がきれいに見えます。暖かい服装をして、冬の空を眺めてみるのもいいですね。

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんです。お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい時間をお過ごしください。

2019年も安心・安全を心がけ、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう努めてまいります。今年一年大変お世話になりました。ありがとうございました。

すずらんルーム 0967-34-9026



冬至

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたり、ユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなると言われています。寒くなるこれらの時季、体を温めてかぜに負けない強いに変身しましょう。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉痛など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4カ月	短期間



換気をこまめに！！

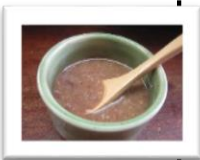
冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できていないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、かぜやインフルエンザのウイルスが増えたいします。健康に過ごすためにも、1時間に一回は窓を開けて換気するようにしましょう。



体が温まる甘酒ぜんざい♡



- 材料**
- ・粒あん、もしくはこしあん…50g
 - ・甘酒(米、米麴)…15g
 - ・水…80g



- 作り方**
- ①粒あん、もしくはこしあんと甘酒と水をマグカップに全部入れます。
 - ②マグカップをレンジで500W、1分程度温めます。
 - ③スプーンでよく混ぜたら出来上がりです。

※甘酒も小豆もとても栄養価に優れた食材です。冬の寒い時期の体が温まり、疲労回復や気分転換にもってこの飲み物です。これからどんどん寒くなりますので、これを飲んでポカポカになりましょう(*_*)

