



ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和7年1月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

180

あけましておめでとうございます

昨年はコロナが5類になって2年目でしたが、施設では7月と9～10月に感染者が拡がり、相変わらず感染力は強いんだとあらためて感じさせられました。インフルエンザも特に佐賀県ではかなりの勢いで拡がっています。手洗い、うがい、消毒、外ではマスクなど、引き続き感染対策に努め、健康管理を行ってまいります。今年も入居者の方々やご家族に安心できる生活を送っていただけるよう、職員一同努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



クリスマス会

12月23日、クリスマス会を催しました。小桜こども園との交流会を予定していましたが、インフルエンザ流行のため交流会は中止となりました。入居者のみでの開催となりましたが、ケーキ作りやゲームなどで楽しく過ごしました。



ブロッコリー

今が旬の野菜のひとつにブロッコリーがあります。鼻やのどの粘膜を健康に保つβカロテンや免疫機能を整え、肌を健康的に保つ上で有効に作用するビタミンCが多く含まれています。また、貧血予防に効果のある鉄や細胞の新生に重要な役割を担う葉酸が含まれています。サラダはもちろん、スープに入れてもおいしいですよ。



お年玉にお金が主流になったのは戦後

お年玉の語源である「御年魂」は正月に歳神様を迎えるために供えられた丸い鏡餅を指していました。商家が奉公人に現金でお小遣いを渡していたことはあるが、一般的に現金を渡すようになったのは昭和30年代以降とされています。これは経済成長とともに農村社会が解体され都市生活者となり、米や餅を作らなくなったかわりだともされています。昔は正月に玩具を与えており、お金を玩具の代わり＝玩具代だとする説もあります。他諸説あります。



よく噛んでオーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルとは口の機能が衰えることです。むせたり、食べこぼしなど増えていませんか。これが続いたりすると口腔機能だけでなく、心身機能まで低下させてしまうことになります。よく噛むことで唾液の量が増え、咀嚼や嚥下がスムーズにできます。噛める食品が多いことで栄養バランスが保てます。満腹感を感じやすく、食べ過ぎを防ぎます。脳細胞が活発になり、認知症やうつ症状の予防に役立ちます。一口あたり、30回は噛むようにしましょう。嚥下やむせに問題ない方は歯ごたえのある食品を選んだり、やや大きめに切ったりしてよく噛みましょう。しっかり栄養を摂るには、口の中が健康であることが大切です。定期的に歯科で検診をして、問題がある場合には早めに治療やケアを受けるようにしましょう。

1月生まれの皆さん

熊添 陸始様	99歳
荒木サヨ子様	98歳
吉岡ヒシエ様	97歳
福田さえ子様	95歳
岡村 榮昌様	92歳
原 正子様	90歳
安永 壽様	90歳
吉岡 儀矩様	87歳
芹口 元子様	70歳