

# 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

朝晩はまだまだ寒く春の訪れが待ち遠しいですね。  
 年明け最初のイベントとして小正月の伝統行事である『団子さし』の  
 行事を行いました。様々な色のだんごがミズの木をきれいに彩り、利用  
 者さんも職員も楽しませてくれました！  
 ご協力いただきました利用者の皆さんありがとうございました！！



# ぼたん通信

2月号



# 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

1月は新年ということでパワーリハビリでも「団子刺し」を行いました。  
 団子さしは、ミズキの枝に団子をさして、花が咲いたようにし、家  
 内安全や豊作を祈願するものです。利用者さんと職員で協力し、団子の  
 粉をこねて、丸めて、茹でて、枝にさして団子刺しを飾りました☆今年  
 一年、皆様が安全に幸せに満ちた生活を送れますよう祈念いたします。



〔令和五年二月十五日発行〕  
 一般財団法人 脳神経疾患研究所  
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所  
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川  
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

# ★南東北須賀川通所コラム★

パワーリハビリ、通所リハビリをご利用の皆様、ご家族様、寒さも本格的になってきましたが体調は大丈夫でしょうか？朝晩の気温の変化や乾燥等で風邪をひきやすい時期ですね。よく乾燥すると風邪をひきやすいと聞きますが、なぜひきやすくなるかご存じでしょうか？口や鼻などの粘膜が乾燥するとウイルス等を押し出そうとする動きが鈍くなり体の防御機能が低下してしまいます。よって風邪をひきやすいと言われていています。手洗いうがいと一緒に水分補給をして乾燥対策をしていただくと嬉しいです。また体を温める事で免疫力をUPさせる事も出来るので、こちらで体を温めてくれる食材や飲み物等をご紹介します。

## ★体を温めてくれる食材

冬が旬で地面の下にできる野菜、黒・赤・オレンジ色の野菜です。果物ではみかん等があります。みかんの皮や袋、スジに含まれる成分が血行を良くし体を温めてくれます。発酵食品等も酵素が含まれているため代謝促進の効果があります。

### <野菜>

にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、生姜、ニラ、にんにく、山芋、ふき、こんにゃく等

※例外として、水分を多く含むトマトや葉物野菜の白菜は体を冷やす野菜になりますが、白菜は発酵食品にしたり鍋料理にする事で温める食品になります。

### <果物>

りんご、さくらんぼ、ぶどう、みかん、いちじく、あんず、桃、プルーン

※体を温め胃腸を整えてくれる作用があります。

### <発酵食品>

納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト

## ★体を温めてくれる飲み物

緑茶、ココア、黒豆茶、紅茶、プーアール茶、烏龍茶などです。



最後に、寝る時の寒さ対策についてお話させていただきます。寒くて靴下や電気毛布や湯たんぽを使用されている方が多いと思いますが、使い方によっては寝苦しくなってしまう事もあります。靴下は足先からの放熱を妨げてしまうので足首だけのレッグウォーマーに変えたり、湯たんぽや電気毛布は寝具を温めておくだけにして、寝る時は切るか布団から出した方が体の放熱を妨げないので快眠につながります。まだまだ寒い時期が続きますが、体調を整え通所リハビリにお越しいただける事をスタッフ一同楽しみにお待ちしております！



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファクス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : [sukagawaclinic@mt.strins.or.jp](mailto:sukagawaclinic@mt.strins.or.jp)

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ