



るびす通信 9月号



福神 デイサービスセンターるびす

健康を維持していく食事とは??

健康を維持して行く為には**3色食品群**が大切です。

・血や肉をつくる赤色の食品

肉類・魚介類・豆腐・大豆製品・牛乳・乳製品・卵類

・力となる黄色の食品

穀類・めん類・いも類・油脂類・砂糖

・身体の調子を整える緑色の食品

緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ類・海藻類



『カレーライス・お好み焼き等いろいろな具材を入れる事ができる料理だとバランスよく食べていけます。3色商品群をしっかりとりましょう!!』

担当：美濃羽



ツジ薬局 ドラッグ部門

暑い時期に冷たい食べ物・飲み物を取りすぎて胃腸が弱る季節です。食欲の秋です。胃腸を整えましょう。

体力中等度以下のもの ジメジメした暑さによる食欲不振・下痢・全身怠慢・急性胃炎

..... 勝湿顆粒

比較的体力がなく胃腸の働きが弱い方 食欲不振・腹部腹痛

..... 健胃顆粒

病中病後・胃腸虚弱・からっとした暑さによる食欲不振

..... 麦味参顆粒

胃腸が弱く 食欲がなく 疲れやすく 貧血性で手足が冷える方 六君子湯

スタッフにお気軽にご相談下さい。

担当：原



ツジ薬局 調剤部門

「秋の病気に気を付けよう!!」 薬剤師:塚崎

まだまだ残暑が厳しい時期ですが、日に日に日が短くなり確実に秋の気配を感じるようになってきました。今回は、これからの時期に罹りやすい病気についてお話します。

①**喘息**・・・秋は昼夜の気温差が激しくなることにより、気管支の収縮が起こりやすくなります。また、移動性高気圧により上空の気温が地表よりも高くなることで、**チリ**やほこりが地表に集まりやすくなるとの報告もあります。

②**食中毒**・・・9月の食中毒患者数は夏場と同じくらい多く発生しています。これからの時期は、**魚介類による食中毒**が増加します。**原因菌である腸炎ピブリオ**が9月の初旬にもっとも活動するといわれています。

9月は夏の猛暑と寒暖の差によって、夏場以上に体力が落ちる事がありますので、**しっかりと睡眠をとる**ようにしてください



ツジ薬局 賃貸住宅

「夏の疲れを取りましょう」

9月は夏の疲れと気温の変化で、体調が崩れやすくなる時期です。季節の変わり目に咳が出る方も多いですが、これは朝晩と日中の温度差が大きい為起こると言われています。

家でできる対策として、**こまめにホコリを取り除いたり、刺激性の強い香辛料を控えたり**しましょう。

また、夏の疲れを取る為には**睡眠のリズムを整える**事も重要です。食事面では、**オクラや山芋などのネバネバしたものがスタミナをつける**ので、疲労回復に効果があります。

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動も、心身をリフレッシュさせてくれますので、日々の生活の中で取り入れてみてはいかがでしょうか。

担当：伊藤(智)

