

# ふくろく通信

## 1月号

### ツジ薬局

明けましておめでとうございます★

本年一回目のテーマは『免疫力を高める！！』です。

これからの時期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が多くなってきます、ウイルスに負けない免疫力をつけるには、中医学では『衛気（エキ）』を補うことが大切だと考えます。

①胃腸が弱い方…疲労感・食欲低下・胃痛・軟便・舌苔が白く粘ついているなどの症状がある方

食の養生→大豆食品・山芋・かぼちゃ・鶏肉・しょうが等

②肺が弱い方…息切れ・汗が出やすい・咳・便秘気味・舌の色が淡く苔が白い等の症状がある方

食の養生→ヨーグルト・大根・白ごま・梨・ねぎ等

③血が足りない方…不安感・イライラ・不眠・動悸・舌が痩せて苔が少ない等の症状がある方

食の養生→鮭・黒糖・にんじん・ほうれん草・桑の実等

④腎が弱い方…耳鳴り・めまい・脱毛・腰痛・舌の色が淡い等の症状化ある方

食の養生→山芋・黒ゴマ・なまこ・胡桃・枸杞の実・くら

感染予防の基本は手洗い・うがいですので忘れずに(^^)／

### 住宅型有料老人ホーム ふくろく



あけましておめでとうございます。

老人ホームとしてスタートしてもうすぐ半年の月日が過ぎようとしています。

まだまだお客様に満足して頂けるサービスを目指して日々頑張っております。何かありましたらいつでもお気軽にお声がけください。

また、今月は【餅つき】や【初詣】等のイベントもたくさん控えております。

楽しみにしていただいね！

福井

### 有限会社 どんぐり

あけましておめでとうございます！

お正月といえば「おせち料理」ですね。

それぞれのいわれを知っていますか？

- ◆黒豆  
元気に働けますように
- ◆紅白蒲鉾  
「日の出」の象徴  
紅は慶びを、白は神聖を表す
- ◆数の子  
子宝と子孫繁栄を祈る
- ◆昆布巻  
昆布で健康長寿、一家発展の縁起もの
- ◆海老  
長生きの象徴
- ◆栗きんとん  
豊かさや勝負運を願う

2016



2016年も皆様が笑顔で元気に過ごせますように

### 福神

### 居宅介護支援事業所



あけましておめでとうございます。

新しい一年が始まりました。体調管理に気をつけて、元気に過ごしたいですね。

よく「風邪は万病のもと」と言われますが、それは、風邪そのものが怖いのではなく、風邪がもとで引き起こす合併症が多いからです。代表的なものとしては、肺炎、髄膜炎、腎盂腎炎、副鼻腔炎、中耳炎、扁桃炎、膀胱炎などが挙げられます。

日頃より風邪を引かないように、手洗い・うがいを徹底する、十分な睡眠をとる、バランスの良い食事を摂る、部屋の湿度が40パーセント以下にならないように気をつける事で、予防する事ができます。新年の始まりに、まずは生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

伊藤(智)



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
福井 秀和



居宅療養管理指導責任者  
株式会社ツジ薬局  
塚崎 啓充



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



福祉用具相談専門員  
株式会社どんぐり  
坪内 義延