

ナイスケアだより

第151号

令和6年12月発行

今年も早いもので残すところあと一か月を切りました。年を重ねていく中で1年の長さがとても速く感じます。思い返してもナイスケアの会社を設立したのが2001年12月6日ですが、立ち上げから現在まで月日はあっという間に経った印象です。気持ちの面でも自身ではまだまだ若いつもりでいるのですが、一緒に頑張ってきた社員もすっかり年を取り、20代の元気な若い職員を見ると月日の移り変わりを感じます。最近は一日を無駄にできなく大切に一生懸命頑張りたいと思っています。

介護業界は年々厳しさを増し、今月も近隣で事業所を閉鎖する連絡を受けました。そんな中でナイスケアとしては、王子に居宅介護支援事業所、東大和に訪問介護事業所をスタートし新たなチャレンジの年になりました。地域に介護支援事業所が無くなってしまったら介護保険制度自体も崩壊してしまいます。何としてもそうならないようにできる限り努力していきたいと思っております。それぞれの事業所の充実と一人一人のケアを大切に来年も取り組んで参りますのでよろしくお願い致します。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～冬型栄養失調～

寒くなりましたが体調は崩されてないですか？

とここで、皆さんは冬型栄養失調という言葉を知っていますか？冬型栄養失調とは、冷えた体を温めようと多くのエネルギーを消費してしまう為に起こる栄養失調のことを言います。夏と比較した場合、冬のエネルギー消費量は10%増と言われています。従って普段通りの食事をしていても栄養素が不足する事が有ります。

起こりやすい体の不調として、まぶたがピクピク動く、口内炎がよくできる、傷が治りにくい、髪の毛がよく抜ける、肌が乾燥する、外に出ると疲れやすいなど、このような不調が、みられたら冬型栄養失調を疑いましょう。

そして、冬に不足がちな栄養素としては、

- ① ビタミンB群－豚肉、レバー、うなぎ、まぐろ、あさり、大豆製品、にんにくなど。
- ② マグネシウム－油揚げ、納豆、ひじき、海苔など。
- ③ 葉酸－ほうれん草、小松菜、春菊、レバーなど。
- ④ 脂質－魚、オリーブオイル、ナッツなど。

これらの栄養素を十分取って冬を乗り切りましょう！

井森 和男

ホームページ <https://nicescare.tokyo/>

nicescare.tokyo

検索