

ほほえみ ニュース

令和8年2月10日発行 第291号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当： 保住瑠李



～節分・立春～

立春は二十四節気の一つで、春の始まりを示します。節分とは、春夏秋冬それぞれの始まりである「立春・立夏・立秋・立冬」の前日すべてを指す言葉でしたが、現在は二十四節気の始まりである立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。

昔の人は病気や災害の原因は鬼の仕業と考え、新しい季節を迎える前に邪気を払い、鬼退治や豆まきをしましたそうです。また、大豆を食べることで無病息災を願ったそうです。さらに大豆は栄養が豊富なため身体にもうれしい効果がありそうですね😊



栄養科からのお知らせ



栄養科から

塩分の摂りすぎに注意！

寒い日が続いていますが、冬やお鍋や温かい汁物などに頼りがちです。どちらも塩分が多く含まれ、塩分を摂りすぎる原因となってしまいます。また、夏に比べて汗をかきにくくなると体内の塩分が排出されにくくなるため塩分過多の状態になります。軽い散歩や階段昇降などで汗をかき水分も忘れずに！同じく、汁物は1日1杯までに留めましょう。

減塩のコツ

かけるよりつける 醤油やソースなどは料理にかけるよりつけるようにする

うま味を利用 昆布や鰹節、椎茸などのだしを活用する

香味野菜を活用 シソやネギ、ニンニクなどの風味を活用する

カリウムを摂る カリウムは体内の塩(ナトリウム)を排出し、

野菜・果物・芋類・海藻などに多く含まれます。

その他 麺類の汁は残す
漬物は浅漬けで
汁物は具をたくさんで
減塩調味料を活用



～レクリエーション～

輪通し



1月の新しいレクリエーションは輪通しをしました。
ストローを使い、輪っかを15個ポールに通します。
輪っかをストローですくいとる手首の動きや輪っかをポールに通すため腕を上げる動きなど上半身を使って参加できました😊。



鬼退治

節分にちなみ、レクリエーションでも鬼退治をしました！
バランスボールに鬼の仮面をつけ、鬼にお手玉を投げつけて倒します。思い切り投げる動作はストレス発散にもなりました！



祝 1月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます❤️

