

## ★豆乳クラムチャウダー★

### ◆作り方◆

- ①あさりのむき身は薄い塩水で振り洗いし、水をきります。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらあさりを入れ、身がふっくらとしたらざるにあげ、茹で汁はとっておきます。
- ③玉ねぎとベーコン、にんじん、じゃがいもは1cm大にします。
- ④鍋にバターを熱し、ベーコンと玉ねぎを入れて中火で炒めます。
- ⑤弱火にし、小麦粉を入れます。水を少しずつ加えてのばします。
- ⑥にんじん、じゃがいもを加え蓋をさらに弱火で煮ます。
- ⑦豆乳、あさりも加えて塩で味付けし、出来上がり☆

### ◆材料(1人分)◆

- あさり:30g   ○じゃがいも:30g   ○ベーコン:10g  
○玉ねぎ:25g   ○にんじん:15g   ○バター:小さじ1/2  
○小麦粉:小さじ1   ○水:60ml   ○無調整豆乳:80ml   ○塩:0.3g

あさりや野菜の旨味で心も  
体も温まります！



### 院長のひとこと



今年も残すところ2週間余りとなりました。相変わらずコロナ中心のライフスタイルが続きますが、免疫力・抵抗力を維持し感染症に負けないで、気分一新新しい年を迎えたいものです。

2022年は北京オリンピック開催、ロシアのウクライナ侵攻、安部元首相の銃撃事件など歴史を揺るがせる出来事もありました。プライベートでも初ジジとなるなど忙しい年でした。コロナ時代になってアウトドア活動が減り、足腰にやや衰えを感じますが、今シーズンも大学時代からの仲間との短時間集中型スキーで、冬場の鍛錬を怠らず、日々の診療を滞りなく行える体力を維持していきたいと思



### スタッフのひとこと

12月も中旬になり、寒さが厳しくなってきました((+\_+))寒さが苦手な私は何枚も服を重ね、雪だるま状態で出勤しています。

年末年始はゆっくりできそうなので楽しみです。皆さんはどう過ごされる予定ですか？コロナ感染者が増えてきて、なかなか人混みには出られませんが、季節感も楽しみたいですね(^\_^;) 私はクリスマスはしっかりチキンとケーキを食べたいと思います！家でお酒も飲みすぎない程度に・・・。

皆様良い年をお迎えください。

編集(Y.K)

# はーと♡通信 3



第42号 2022年12月15日

## <今月のトピックス>

- ・～すっきり目覚めるための夜の習慣3つ～
- ・冬の寒さ・乾燥が身体に与える影響と対策
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・★豆乳クラムチャウダー★
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## ～すっきり目覚めるための夜の習慣3つ～

朝の目覚めは1日の活動の要です。今回は良い睡眠のためのポイントを紹介します。

### <3つのポイント>

#### ◎副交感神経を優位にする

→スマホを見続けるのを止める・深呼吸する・ゆっくりストレッチをする

#### ◎深部体温を上げる

→睡眠1～2時間前に入浴するのがおすすめです(保湿効果の入浴剤なども利用OK)

#### ◎睡眠ホルモンを整える

→睡眠に関わる物質に、メラトニンというホルモンがあります。夜に多く分泌され体内時計を調整して睡眠へと誘導する働きを持っています。メラトニンはトリプトファンというアミノ酸から合成される(トリプトファン:かつお節や煮干し、魚介類、大豆食品に多く含まれる)朝食を和食にすると摂りやすいです(\*^\_^\*)



1月の休診日 日曜日、1日(日曜日)、2日(月曜日)、3日(火曜日)、9日(成人の日)

## 冬の寒さ・乾燥が身体に与える影響と対策

冬の寒さが本格的になる12月～2月にかけて注意したいのは、身体の冷えによる影響です。厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。特に今年は寒暖差が大きく、12月に入りとても気温が低くなりましたよね。冬に感染症にかかるリスクも高まるため、十分気をつける必要があります。また、寒さによる身体の冷えは血行不良になりやすく、肩こりや膝の痛みも誘発します。

### ◆気をつけたい冬の健康リスクと体調管理のポイント◆

#### ①感染症

○コロナウイルス感染症に加え、冬場は季節性インフルエンザ、ノロウイルスなども注意

- ・手洗いと手指消毒
- ・正しくマスクを着用する（鼻と口の両方を確実に覆う、鼻の部分の隙間もあかないようにフィットさせる）
- ・口腔ケアで清潔を保つ
- ・体を冷やさない（こまめに脱ぎ着できるようなもの）

#### ②脱水症状

○乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われるので注意

- ・水分はルールを決めてこまめに摂る（喉が渇かなくても定期的にコップ1杯程度の水を飲むように心がける）
- ・室内を適度に加湿する（50-60%が適切）  
→洗濯物に扇風機やサーキュレーターで風を当てると乾燥が早まり部屋干しの匂いを軽減できるほか、空気が循環し冷えやすい足元の空気まで温かくなる

#### ③皮膚疾患

○皮脂分泌が少なくなり、皮膚の防御機能が低下するため、皮膚トラブルを起こすことも、外気が乾燥する冬に多くみられるので注意

- ・スキンケアをする

→入浴時は熱すぎるお湯や洗浄力の高い石鹸、ごしごし洗いなどは避ける（保湿剤がおすすめ）



#### ④入浴中の事故

○約9割が65歳以上となっており、12月～2月に多くなる傾向なので注意

- ・脱衣室、浴室などを暖める
- ・食後すぐや飲酒后、睡眠薬服用後の入浴は避ける
- ・入浴前後にコップ1杯の水を飲む



皆さんも、上記を参考にして寒い冬を乗り越えましょう!(^^)!



Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

#### ●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 元気で過ごすためにしていることはありますか？

A: 炊事は自分でしています！（毎日の習慣で行っている）  
通院は自分の足で歩きます！（手押し車を利用しながら無理のないように）

Q: 何か元気の秘訣・趣味などありますか？

A: 十数年前に始めた、布のきれや様々なものを利用し作成する絵・飾り(\*^\_^\*)  
手先の器用さが求められますが、完成した時の達成感があります。

実際にN.Tさんが作成された絵や、飾りが院内にあります(^o^)  
とても可愛いので皆さんも待ち時間等で見てみて下さいね。

N.Tさん  
87歳