

# はなみずき

2025年12月号

医療法人社団博慈会

## 青葉さわい病院



内科/整形外科/リハビリテーション科

診療時間

【平日】

9:00~12:00/14:00~17:30

【土曜】

9:00~12:00/14:00~17:30 (救急のみ)

TEL : 045-901-0025

病院からのお知らせ

【インフルエンザワクチン/コロナワクチン接種について】  
ご予約無しで受けられます。受付にお声がけください。

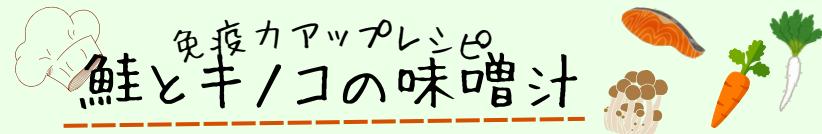
【ペット面会開始のお知らせ】

ペット面会を12月5日より開始いたします。  
面会ルールをホームページよりご確認の上、ご予約ください。

【ラジオ出演のお知らせ】

ON AIR

12月5日(金)、12月12日(金)FMヨコハマのラジオ番組毎週金曜日19:00より放送の『U-more!』 番組内、『 SHIBAHASHI UNSUNG HEROES 』に当院 看護師長 佐竹が出演します。  
是非お聞きください！



【材料】2~3人分

鮭:2切れ キノコ:150g 人参:1/2本 大根:100g ネギ:1本  
水:600ml 味噌:大さじ2~3 だし:小さじ1 ごま油:小さじ1

【作り方】

「材料を準備」

キノコをほぐし、鮭を1口大、人参・大根・ねぎを薄切りにします。

「鮭・野菜・キノコを焼く」

鍋にごま油を熱し、鮭を軽く焼く。同じ鍋で人参・大根・キノコを炒めます。

「煮込み」

だし・お水を加え、全体が柔らかくなるまで煮込みます。

「仕上げ」

ねぎを加え、ひと煮立ちさせたら完成です。



寒い冬も体をポカポカにして免疫力をUPさせましょう！

# 免疫力をUPさせよう！

体内に侵入したウィルス・細菌などの病原体（異物）を体内へ取り込んだ時に病原体を取り除こうとする仕組みの事です。

体温が上がると、血流が良くなり、免疫細胞が体内を巡回しやすくなります。36.5°C以上で免疫細胞が正常に働くとされています。

## 運動



筋肉量を増やし、体温を上げる効果があります。

## 入浴



体を芯から温め、血流を良くします。

## 食事

温かい飲み物や、ショウガや・ニンニクは体を温め免疫力を高める効果があります。



## 気を付けよう

# ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、健康に悪影響を及ぼす状態の事です。

## 【対策】

### ①室内の温度差をなくす

暖かい居室と寒い場所（脱衣所、浴室、トイレなど）との温度差ができるだけ小さくすることが重要です。

### ②適切な暖房と保溫

室内温度を適切に保ち（例：18度以上）、低体温症を防ぎます。カイロや湯たんぽ、暖房器具の使用時は、皮膚の感覚が鈍くなっている高齢者などは低温やけどを起こしやすいので、長時間同じ場所に触れないように注意し、定期的に皮膚の状態を確認しましょう。

## 冬の体は水分不足

～ 知らず知らずに乾燥してますよ～

冬の暮らしは気づかぬうちに乾燥が進んでいます。

加湿器などを利用して湿度をコントロールするとともにカラダの渴きを防ぎましょう。