



## 食事でインフルエンザ予防！

佐潟公園病院 栄養科 管理栄養士

今年はインフルエンザの流行が早く、すでに学級閉鎖の学校がでています。

インフルエンザの予防には、外出後の手洗いやうがい、マスクの着用、人込みを避ける、予防接種、適度な湿度、十分な睡眠などがあります。さらに、バランスの良い食事と免疫力を高めてウィルスにかかりにくい体を作ること大切です。免疫力を高める食材とは…、

### 【緑黄色野菜・果物】

緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミン A は、ウィルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にします。また果物などに含まれるビタミン C は、ウィルスに対する抵抗力を高めます。

### 【発酵食品】

ヨーグルト・納豆・みそなどの発酵食品は、腸の善玉菌を増やす働きがあります。腸には免疫細胞が多く存在しているため、腸の善玉菌が増えて腸内環境が整うと、免疫細胞も活性化されます。

### 【香味野菜・香辛料】

体温が 1 度低下すると、免疫力が 30% 低下すると言われています。ねぎ・にんにく・生姜・唐辛子には体を温める作用があります。



上記以外にも、体の免疫機能には多くの栄養素が関係しています。偏った食生活では、栄養が不足し、体調を崩しやすい状態になります。いろいろな食材をバランス良く食べることが大切です。また、適度な運動・規則正しい食事でインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

## 病院祭を開催しました。

### 佐潟公園病院 病院祭実行委員会

令和 5 年 10 月 7 日（土）に病院体育館にて病院祭を開催いたしました。昨年は新型コロナウイルスの影響にて中止となり、1 年ぶりの開催となりました。

例年同様、栄養課、ラグーン、ラーメン部よりフードの提供をしていただきました。カレーやラーメンなど皆さんおいしそうに召し上がっていました。

会場では皆さんに例年大人気の一品寄付も開催しました。今年も一品寄付の商品の協力をいただいた皆さんありがとうございました。また、今年度の新しい試みとして、会場にカラオケステージを用意しました。企画は大反響でエントリーは 30 名を超え、皆さんの歌声で会場を盛り上げてくださいました。

午後にはラグーンで使えるチケットが当たる抽選会も開催しました。抽選会の途中には 3A 病棟のダンスグループによるステージ披露をしていただき、病棟の皆さんにはこちらの様子を zoom 配信で楽しんでいただきました。

感染症の位置づけが引き下げられたとは言え、いまだ平常の生活が戻っているとは言えないところもあります。そんな中、食事にイベントに 1 日楽しんでいただけたのであれば幸いです。

また皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。ありがとうございました。



## バス旅行、道の駅国上へ。

### 佐潟公園病院 作業療法室

令和 5 年 11 月 1 日（水）に 2A 病棟の患者さんと燕市にある、道の駅国上にバス旅行へ行ってきました。当日は雲 1 つ無い晴天で絶好のドライブ日和でした。

行きのバスでは窓の景色を眺めながら、「天気いいね〜」「着いたら何食べようかな」とウキウキしている様子でした。

道の駅国上に到着して集合写真を撮り、その後は各グループごとに自由行動となりました。飲食ブースではソフトクリーム、ジェラート、パフェ、カフェラテ、ラーメンなど目移りしてしまう品揃えで皆さん何に

しようかととても迷っていましたが、シャボン玉（自動）や焚火をしている休憩スペースで美味しく頂きました。後ろには紅葉の山々、空は雲一つ無い青空、過ごしやすい気温、皆さん、「最高だね〜」「今度はここでバーベキューでもしたいな」「干し柿が美味しい」とにこやかな表情が印象的でした。

楽しい時間もあっという間に過ぎ、帰り道はシーサイドラインで海沿いのルートを通って帰ってきました。オーシャンビューの景色に「わー！海だ」と歓声も上がっていました。

久しぶりの外出の機会ですごく良い気分転換になったようです。「また、よろしくね！」「楽しかったよ！」との声も聞かれたので、また暖かい時期になったらバス旅行を計画して行きたいと思います。



## 佐潟まつり、盛り上がりました！

### デイケアセンターはばたき 作業療法士

令和 5 年 8 月 26 日（土）に佐潟まつりが開催され、無事終了致しましたのでご報告します。

当院では佐潟まつり開催に向けて、ラグーンスタッフやデイケアスタッフ、OT スタッフのサポートのもと、通所者様、入院患者様より万灯籠に使用される絵を 110 枚ほど作成していただきました。“夏”をテーマにしたオリジナルイラストが描かれたものや、細部まできれいに色付けされたものなどがあり、夜になるとみなさまに作成していただいた全ての万灯籠がライトアップされ、幻想的な夜景が広がりました。万灯籠の作成にご協力くださったみなさま、ありがとうございました。



さらに、当日はラグーンがブースを出店し、猛暑の中たくさんのご来場のみなさまに楽しんでいただきました。米袋を再利用した入れ物等の販売、お子様向けの体験コーナー（スクイーズ作り）どちらも大盛況でした。またステージパフォーマンス（ダンスやバンド演奏、地域の小学校の合唱など）

や花火の打ち上げなど、終始とても華やかで見ごたえのあるお祭りになりました。

地域に根差す病院として地域の方々との関わりを大切に、今後も祭りへの参加、協力をしていけたらと思います。

## 【佐潟公園病院】年末年始休診のお知らせ



令和 5 年 12 月 30 日（土）～令和 6 年 1 月 3 日（水）の間、全ての診療科は休診となります。お薬のもらい忘れが無いよう、ご確認ください。