

平成 30 年 12 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

12月に入り夜間早朝は一層冷え込むようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。空気が乾燥していると風邪を引きやすくなります。手洗い、うがいをこまめに実施し、更には人混みに行く時はマスクを着用するなどして注意していきましょう。

今年も一年ルーエハイム通信をお読みいただき、ありがとうございました。皆様が健康で良い新年を迎えられますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。



## ☆☆喉がイガイガしませんか？☆☆

寒くなるこの時期、空気も乾燥し、朝起きたら、喉がイガイガする、痛みが酷くて、食べ物を飲み込むのも苦痛だった。なんてことはありませんか？早く治したい喉の痛みや不快感。そんな時は喉の痛みを和らげる食べ物や飲み物を積極的に摂るようにしてはいかがでしょうか。今回は風邪シーズンに覚えておきたい、喉に良い食べ物、悪い食べ物をご紹介します。



### • 喉に良い食べ物と特徴

**ねぎ・大根**：殺菌効果や炎症作用がある。しょうが：殺菌作用を持ち、血行を良くする。

**蓮根**：蓮根は抗炎症作用があり、ビタミンCも多く含まれている。

他にも**きんかん**、**ゆず**はビタミンCを多く含み、緑茶の**カテキン**は殺菌作用に優れていると有名です。

### • 喉に悪い食べ物の特徴は？

その一方で、喉が痛む際には避けた方がよい食べ物は「**刺激物**」と「**炭酸水やアルコール**」だそうです。唐辛子やわさび、マスタード等の辛い物は喉の炎症を悪化させ、炭酸水やアルコールも喉を刺激します。

• **喉が痛い時は刺激物を避け、喉に優しい食事を取り、早めに受診するようにしましょう。**

☆在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 安田・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております