冬に風邪をひきやすいのはなぜ？

風邪の原因は、９割がウイルスといわれており、空気が乾燥するとウイルスが空気中に浮遊する時間が長くなり、空気中のウイルス量が増えるため、人の体に侵入しやすくなります。侵入してきたウイルスは、通常は鼻やのどの粘膜にある線毛の働きによって体の外に排出されますが、この線毛が乾燥や冷気によって潤いを失い働きが低下すると上手くウイルスを体外に出せなくなります。また、冬の寒さから体温が下がることで、免疫力が落ちてしまうこともあり、体温が１度下がると約 30%も免疫力が低下すると言われ、水分不足や低体温により血行が悪くなっていると、細菌やウイルスの侵入を防ぐことが出来ずに感染してしまいます。そのため、冬も意識して水分の補給をする事が大切です。冬の乾燥した環境では、呼気や皮膚から失われる水分量は増えます。一方で汗をかかないため、水分を失っている自覚が少なく、水分摂取量が少なくなりがちです。人が代謝で失う体内の水分量は、１日約 2.5 リットルです。これは冬の間も変わりません。食事や体内代謝によって約 1.3 リットルは得られますが、残り 1.2 リットルは積極的に補い身体を潤す事が重要になります。一度にたくさん飲んでもすぐに排せつされてしまいますので、150 ミリリットルの水を１日に８回飲むのが理想です。コップ１杯の水を①起床時②朝食時、③１０時ごろ、④昼食時、⑤１５時ごろ、⑥夕食時、⑦入浴前後、⑧就寝前、に分けて摂り、アルコールやカフェイン、糖分が含まれていないもので水分補給をしましょう。

土筆・土筆の郷　各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス（高齢者向け賃貸住宅）

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。

●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させて頂きます。
施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

スタッフ募集　土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、６０歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。（担当：小野）

■介護員（正社員・パート）
・小規模多機能型居宅介護
・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）
資格・普通自動車運転免許
・介護職員初任者研修修了者または、
ホームヘルパー２級以上　いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートＫ・Ｈ
介護保険事業所　土筆
http://www.tukushi-t.jp
〒073-0024
滝川市東町４丁目２番１１号（土筆の郷）
☎　0125-26-0294
FAX　0125-26-0200

December　2025

No.107

土筆広報誌
Autumn news

▼彩りの季節、赤平公園にて！　（小規模多機能型居宅介護　土筆）

土筆 News

秋が短くなった気がします。暖かい日が長引き、気が付けば一気に冬が訪れる。そんな季節の移ろいに少し戸惑いを感じます。短かった紅葉シーズンでしたが、利用者様と一緒に外出して来ました。素敵な笑顔と行事の一部をご紹介いたします。

紅葉見学

１０月下旬、朝晩の気温が低くなり、徐々に木々が色付いて来ました。デイサービスでは、砂川市にあります、こどもの国までドライブして来ました。車窓の景色を眺めながら、もみじ饅頭とお茶で喉を潤し、公園内の池の鯉に餌をあげながら、深まる秋の景色を楽しみました。小規模多機能では、赤平まで足を延ばし、自然美を堪能しました。帰りに駅前の日高屋製菓に立ち寄り、お菓子をお土産に購入される方もいらっしゃいました。また、天気の良い日に市内の公園にも行ってきました。「秋の風は少し冷たいけれど、外に出ると気持ちがいいね。」と皆様、外出行事を喜んでいらっしゃいました。

かぼちゃもち

秋になり、おいしいものと出会える季節となりました。収穫後、熟成のため、おいてあったかぼちゃも程よく水分が抜けて甘みが増しました。小規模多機能では、そのかぼちゃを使って、利用者様と一緒にかぼちゃもちを作りました！やさしい甘さでもちもちとした食感が楽しめる栄養価の高いおやつが出来上がり、利用者様も「おいしいね～。」と喜ばれていらっしゃいました。

大根の収穫

冬を代表する根菜と言えば“大根”ではないでしょうか？おでん、ふろふき大根、味がしみてホクホクの大根は、冬の食卓でホット温まる食材です。土筆の郷の畑では、今年大根が豊作で、なんと約１０００本も収穫できました！すぐに使うもの以外は、長期保存するために葉を切り落とし土に埋めたり、切った葉も塩漬けにし、利用者様と調理用にカットして冷凍保存するなど、様々な方法で最後までおいしく食べられるように作業しました。大根には「イソチオシアネート」という辛味成分が含まれており、血液をサラサラにする作用や解毒作用などが期待でき、生でいただく方が効果が強く発揮され、インフルエンザウイルスや風邪などの菌を除去してくれる効果も望めるそうです。加熱した場合は、甘みが増して食べやすくなり、抗酸化作用が強くなります。食物繊維も加熱後の方が多く含まれ腸内環境の改善やデトックス効果が期待できます。状況に応じて大根の健康パワーを頂き、元気に冬を乗り越えましょう！

体調別おすすめの食事

体調を崩した時には、十分な栄養と睡眠が基本となります。脂質が控えめで、胃腸の負担にならない食事を選ぶ事が大切です。のどが痛い、鼻づまりがある、胃腸の調子が悪いなど体調不良の際にどんな食事を摂れば良いのか悩んだ際に参考になる情報をお知らせします。

症状	食品	メニュー	注意点
のどの痛み	くず、ゼラチン、牛乳	野菜スープ、ポタージュ 魚のすり身のゼリー寄せ、 プリン、アイスクリーム	刺激物や熱いものは喉を傷めます。やわらかく喉ごしの良い物を選び、発熱時や夏には冷たい物が食べやすいでしょう。
せき・痰	あんず、黒豆、 梨、大根、はちみつ	黒豆の煮豆 あんずの砂糖煮	あんずや黒豆の煮汁の中には、咳を抑える成分が含まれています。
食欲不振	梅干し、酢、レモン、しそ、 ヨーグルト、しょうが、 とうがらし、香辛料、そうめん	フルーツのヨーグルト サラダ、白身魚のマリネ	果汁や香辛料などをうまく使い調理すると良い。
下痢	くず、白米、とうふ、白身魚 鶏ささみ、大根、りんご、 ゼラチン	くず湯、おもゆ、おかゆ、麦茶 湯どうふ、スポーツドリンク、 ささみや白身魚のすり流し	十分に水分の補給ができるように重湯からおかゆへ次第に固くしてみましょう。
吐き気	水分	野菜スープ、果汁、 スポーツドリンク、麦茶	水分は我慢せず出来るだけ摂るようにしましょう。
体力回復が遅い時	レバー、卵、カキ、牛乳、 ヨーグルト、チーズ、大豆製品、 にら、玉ねぎ、ねぎ、にんにく	にらレバいため、かき鍋、 ミルクセーキ	ビタミン B1 は疲労回復に効果があり玉ねぎなどに含まれる硫化アリルはビタミン B1 の吸収を高めます。たんぱく質も十分に摂りましょう。

腸内で善玉菌が優勢な状態を保つと免疫力が向上します。乳酸菌やビフィズス菌は発酵食品（ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬け、キムチなどに含まれています。また、ブロッコリーや海藻に多く含まれる水溶性の食物繊維を積極的に摂取することで腸内環境を整えることができます。