

秋の食べ物と効果



秋刀魚

脂には動脈硬化など生活習慣病予防にも役立つEPAやDHAが多く含まれ、たんぱく質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分など栄養バランスも優れています。

さつまいも



ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど栄養素が豊富に含まれています。特に、サツマイモに含まれるビタミンCは熱に強いので、風邪の予防に効果があるビタミンCを効率的に摂取することができます。さつまいもは、便を軟らかくして排出しやすくする水溶性食物繊維と、腸の動きを活発にして排出を促す不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。腸内環境が良くなると、免疫力もアップします。

きのこ類

抗酸化作用が高い食べ物！免疫力を高めることができます。食物繊維も豊富に含まれています。



かぼちゃ

βカロチン・ビタミンC・ビタミンE・カリウムなど栄養素がバランスよく含まれています。特にβカロチンは、粘膜を強化して風邪やウィルスに感染しにくい体を作ってくれます。



また、体温を上昇させる効果がありますので、体温が低下しやすい方や冷え症の方にもおすすめ！

銀杏

木の実の中ではビタミンCとカリウムが多いのが特長で、良質な脂質、たんぱく質も含まれる栄養食品です

栗

栗の渋皮にはポリフェノールのタンニンが含まれ、ガン予防や動脈硬化予防に効果が期待されています。



柿

あまり知られていませんがビタミンCが抜群に多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています。二日酔いの予防にも効果があるといわれています。



ぶどう

糖類の中でもっとも吸収のよいブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適な果物です。酸化作用のあるポリフェノールは、皮や種に多く含まれているので、皮ごとミキサーにかけて摂るのが理想的です。



梨

アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など疲労回復作用のある酸が豊富です。



参照：食養相談室 健康コラム

<https://www.japanclinic.co.jp/counseling/detail.php?id=28>

【今月のアロマ】

パルマローザ

学名：Cymbopogon martinii



肌が乾燥し始める時期となりました。訪問に伺っていても夏に比べると肌が乾燥して、粉を吹き始めている方を多く見かけます。パルマローザは皮膚細胞の調整をしてくれるため、あらゆる肌のタイプに合いやすいと言われていています。特に保湿に優れており、抗ウイルス、抗真菌作用と共に、皮膚の保護に役立ってくれます。香りはローズに似た気品のある香りですよ。

【乾燥肌におすすめのアロマクリーム】

作り方♪

お持ちの保湿剤500円玉大に
(ヒルドイド、ビーソフテン、プロペト、ワセリン
ニベアクリーム、植物油など)
パルマローザ精油を1滴混ぜる



【ステップアップ】

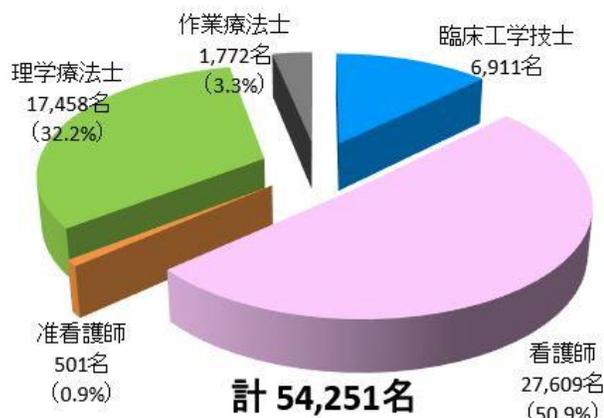
先日、今年度呼吸療法認定士の試験を受けたスタッフのもとに合格の知らせが届きました。今回合格したスタッフ一名を加え、現在、当ステーションでは**3名のリハビリテーションスタッフが『呼吸療法認定士』**の資格を有しております。そこで今回は『呼吸療法認定士』について紹介させて頂こうと思います。

呼吸療法認定士とは・・・(医療機器センターホームページ 一部引用)

正式名称は『3学会合同呼吸療法認定士』といい、日本胸部外科学会、日本呼吸器学会、日本麻酔科学会の3学会が臨床工学技士、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士の中で、それぞれの職種において呼吸療法を習熟し、呼吸管理を行う医療チームの構成要員を養成し、かつそのレベルの向上を図ることを目的に設立しています。25年間で現段階で54,251名の合格者います。資格保有者は看護師が中心ですが、理学療法士も多くいます。

資格獲得まで

職種によって異なりますが、臨床経験が2~3年以上あり、呼吸関連の講義、学会に一定時間参加すると、呼吸療法認定士の丸2日間の認定講習に参加することが出来ます。さらに数カ月後にその講習の内容を中心に厚いテキストの出題範囲の試験を受け、合格(合格率60~70%)すると晴れて認定士の資格を得ることが出来ます。また、資格所有後は5年に一回の更新のための研修を受ける必要があります。



(医療機器センターホームページ より)

資格があるとどのようなことができるか

資格があることで新たに出来る処置や治療はありません。ただし、資格獲得には人工呼吸器管理から服薬関係、呼吸リハビリと幅広く勉強する必要があるため、資格を所有していることは呼吸療法に対してある程度の知識があることの一つの証明になります。オムソーリでもCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患がある利用者様に対し、呼吸リハビリを中心に訪問させて頂いています。呼吸器疾患でのご相談やご依頼ありましたら対応させて頂きます。どうぞ、宜しくお願い致します。

・看護: **どの曜日でも対応可能です。**

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。

・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○: 空きあります。ご連絡下さい。
 △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×: 現時点では受け入れ困難です。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部