



# オムソーリ通信

vol.67  
2022.12.1

NEWS LETTER

## 冬の旬な食材

寒い冬の時期、暖房による寒暖差で自律神経が乱れる、日照時間が短いためセロトニンが不足して睡眠サイクルが乱れるなど、何となく元気が出ないということも多いです。「旬の食材」には、その季節にとるべき栄養素がギュッと詰まっていますので紹介します。

### 白菜

約95%が水分で**ビタミンC**や**ビタミンB群**、**食物繊維**、**カリウム**、**ビタミンK**、**葉酸**などが栄養素として含まれています。冬の時期は鍋の定番でもあり、様々な料理に使いやすいです。



### ブロッコリー

お肉やお魚のイメージが強い**タンパク質**も含まれており、**低カロリー**なのも特徴。茹でて食べる方が多いかもしれませんが、**茹でるとビタミンCが水に溶け出し**しまうため、煮汁ごと食べるかサラダにして食べると良いでしょう。



### ネギ

旬のネギは甘みが強いです。**白い部分にはビタミンC**が、**青い部分にはカロテンやカルシウム**、**ビタミンK**などが含まれており、辛味と匂いの素となっている**硫化アリル**が**食欲増進**や**消化を促進**すると言われています。



### 牡蠣

**グリコーゲン**や**必須アミノ酸**、**タンパク質**や**カルシウム**、**亜鉛**などのミネラル類をはじめとしたさまざまな栄養素が大量に含まれているため、「海のミルク」とも呼ばれています。



### イチゴ

美容や健康に良い**ビタミンC**が豊富で、**ポリフェノール**の一種である**アントシアニン**や**抗癌作用のあるエラグ酸**、**キシリトール**などの成分も含有。



### みかん

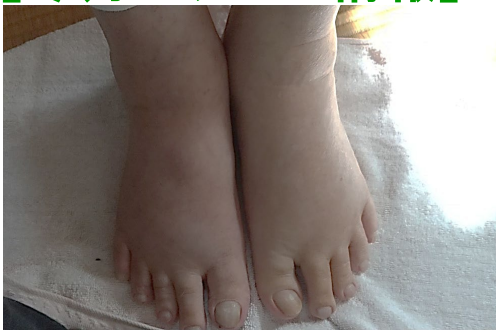
**ビタミンC**が約40%、ほかに**発ガン抑制効果**がある**β-クリプトキサンチン**などの**カロテノイド**や**クエン酸**、**食物繊維**などが含まれています。



参照: 寒さを乗り越えよう! 冬に旬を迎える食材10選 <https://www.nittoh-e.co.jp/special/hapimaga/?p=1087>

## 【今月のアロマ情報】

### ～訪問看護の現場での事例①～



10月28日  
足の甲から足首にかけてむくみが強く、指の開きも悪い状態。いつもの靴も履けません。全体的に赤黒く、循環不良があります。



※写真掲載の許可を頂いています



11月18日  
アロママッサージを開始して2か月程でむくみが軽減してきました。全体的に皮膚の色も明るくなってきています。**指が開きやすくなっているのがわかりますか？**指が動きやすくなると歩行も安定してきます。

### ご紹介

80代の男性で在宅酸素を使用しており、自宅内は杖や伝い歩きで歩行されています。利尿剤の服用はしていません。9月頃から足の甲～足首のむくみが目立って来たため、9月13日～週2回入浴後にアロママッサージを始めました。私たちがやっているのを見て、ご自身でも時々マッサージや体操をして下さっており、功を奏しています！

おすすめの購入サイト  
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】  
<https://www.aromastore.jp/>



## 【ピックアップ～自転車の交通ルール～】

今回は普段から利用する**自転車**の交通ルールを取り巻く環境に関してまとめていきます。

警視庁が今年の10月31日より、自転車の交通違反に対する取り締まりを強化しているとの報道が出ています。これは、自転車による以下の4つの違反について、悪質な場合は、これまでのように警告でとどめず、**罰金など刑事処分**の対象となる、いわゆる「赤切符」(交通切符)を交付するというものです。

**刑事処分対象：「信号無視」「一時不停止」「右側通行」「徐行せずに歩道を通行」**

自転車の乗車中にこうした違反を行い、赤切符を切られた場合には、警察の取り調べ→検察官送致→起訴→裁判という手続が行われる可能性があります。法的な意味でも上記の違反に対しては特に注意する必要があります。

### 府中の「自転車指導啓発重点地区・路線」

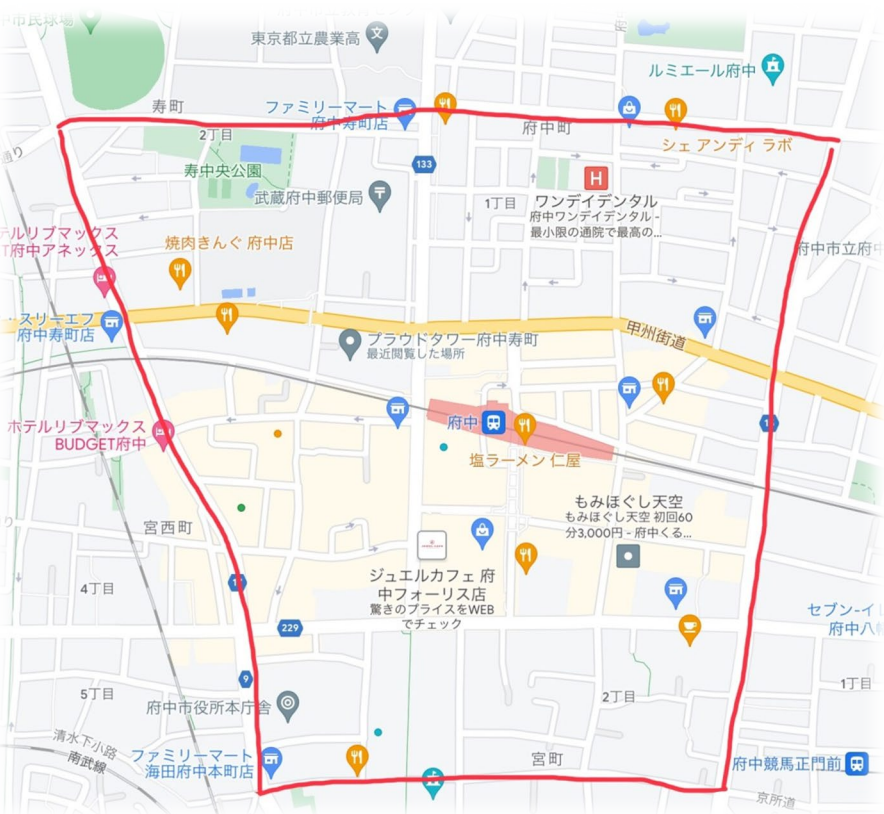
それぞれの地域に「自転車指導啓発重点地区・路線」というものが存在します。これは、各警察署が自転車の事故発生状況や自転車通勤者等が集中する駅周辺などを選定し、重点的に自転車の指導取締りや啓発活動を行う地区・路線です。

府中警察ではこの地域(右図赤枠内)では特に、

- 1、一時停止標識がある場所では必ず停止！
- 2、イヤホン等使用運転は危険！
- 3、傘差し運転は違反！

の3つの内容に関して注意喚起をしています。

年末年始で慌ただしい時期ですが、安全運転を心がけ、無事故、無違反で良い年を迎えましょう！



参考 JAFホームページ: [https://jafmate.jp/car/traffic\\_topics\\_20221113.html](https://jafmate.jp/car/traffic_topics_20221113.html) 警視庁ホームページ: [https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/bicycle\\_plan.html#cmsha](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/bicycle_plan.html#cmsha)

## 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