



# しんぜんクリニック 通所リハビリテーション通信

## ～冬の季節と心臓病～

最低気温が徐々に下がり、冬の気配が近づいてきました。寒くなると、知らず知らずのうちに動悸、息切れ、胸痛などの胸の症状が気になり受診される患者さんが多くなってきます。急性心筋梗塞、大動脈解離、大動脈瘤破裂や心不全など心臓疾患が最も増える時期です。血圧は季節によって変動しますが、寒さを感じると体温の発散を防ごうとするため、血管が収縮する事により血圧が上昇し心臓に負担がかかるからです。朝は血圧が上昇しますので、寒い冬の朝は特に注意が必要です。また、温かい風呂場と寒い脱衣室といった寒暖差による血圧の急激な変動も危険です。マフラーや手袋などの防寒対策、脱衣室を予め暖めておくなど温度差対策が需要です。

しんぜんクリニック 通所リハビリテーション  
施設長 有馬 瑞浩



新しいスタッフが加わりました☆

鈴木 恵梨



【職種】理学療法士

【趣味】キャンプ、ゲーム  
スノーボード

【好きな言葉】ありがとう

【好きな食べ物BEST 3】

- ①チーズタッカルビ
- ②サムギョプサル
- ③チョコレート

【皆さんへ一言】  
早く皆様に顔と名前を覚えていただけるよう、楽しいリハビリ時間を提供していきたいと思っております。よろしく願います！



瀬戸 初恵  
(作業療法士)



野田 未佳子  
(相談員)



佐々木 周也  
(介護士)

一緒に頑張りましょう！



其田 理恵  
(リハ助手)



渡邊 和美  
(介護士)



小高 真理  
(リハ助手)



牛場 愛子  
(理学療法士)

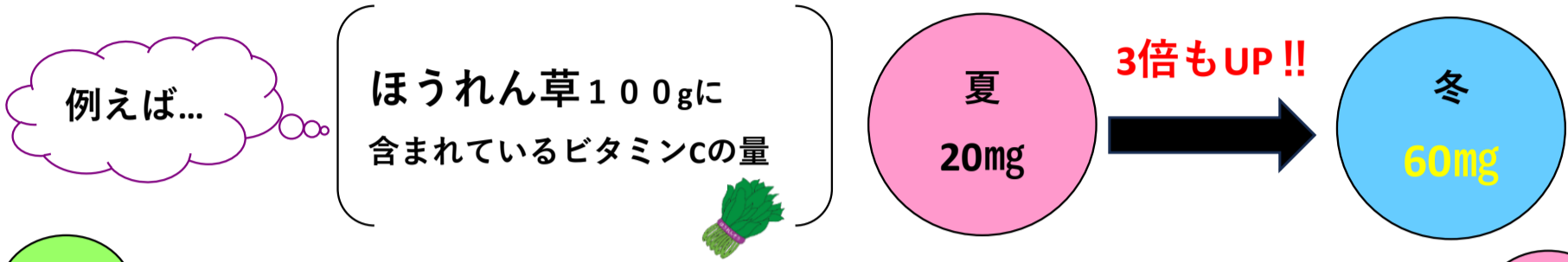
まだまだ育休中♡





# 野菜の旬と栄養～旬を知り、豊かな毎日の食卓を～

今の時代、野菜は、栽培技術や輸送技術の進歩により、年間を通して食べることが可能になりました。しかし、栄養価については、時期により差があり、栄養価が高いのは、出回り量が多い時期や食べ頃の時期、いわゆる「旬」の時期と重なっています。旬の食材を食べることの大切さを改めて考えてみませんか。



**春**

**[春野菜の主な特徴]**

- ・ビタミンが代謝の促進、疲労回復等に効果あり
- ・老廃物を体外に排出する解毒作用や新陳代謝を促進する作用がある

アスパラガス、筍、さやえんどう、春キャベツ 等

**夏**

**[夏野菜の主な特徴]**

- ・水分やカリウムを多く含み、ミネラル豊富
- ・体を冷やす作用や色が濃く、抗酸化作用が高い
- ・特有の苦み成分は、食欲を刺激して夏バテ予防に働きかける

トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ 等

**秋**

**[秋野菜の主な特徴]**

- ・食物繊維を多く含む
- ・腸内環境を整えたり、身体を温める作用がある
- ・ビタミンB群で疲労回復

きのこ類、にんじん、さつまいも、れんこん 等

**冬**

**[冬野菜の主な特徴]**

- ・体を保温する成分を含んでいる
- ・ビタミンCやβカロテンを多く含む
- ・カルシウムが豊富でイライラが緩和し、免疫力低下を予防

ほうれん草、大根、白菜、小松菜、春菊 等

旬の物を食べるということのメリットは、

- ①素材の味が良くておいしい
- ②栄養価が高い
- ③その時期に身体が欲する効能を持つ
- ④鮮度がよくてリーズナブル 等あります。ご自身のご病気等で注意すべき食材などもあると思いますので、考慮しながらしっかり栄養を摂っていきましょう！



**気を付けましょう！！**



インフルエンザやコロナ感染は、まだまだおさまっていません。早めの対策で乗り切りましょう！

