



12月



寒い日が増えて、これから本格的に冬になりますね。

2024年
12月10日発行



12月の暦・行事の紹介

12月21日 冬至(とうじ)

二十四節気の一つ、一年のうちで最も昼が短く夜が長くなる日です。



12月31日 大晦日

一年の最後の日の事です。除夜の鐘をついたり、紅白歌合戦を見たり、故郷に帰省して家族と過ごしたり、また、カウントダウンのイベントが開催されます。

12月21日 大洗濯の日

年末掃除の準備を始めるのが12月の第3土曜日が多いことから、年末大掃除へ向けて準備をしていきましょうという日です。余裕を持って掃除していきましょう！



年末年始、誤嚥を防ぐ食事のポイント！



言語聴覚士（ST）の大西さんと池田さんに誤嚥を防ぐポイントを聞きました

お餅 誤嚥というより窒息の危険があります。
食べる時には小さく切って一つずつ食べましょう。
同様に弾力のあるコンニャクやカマボコも気を付けましょう。



ムセの予防方法

☆パサつく食材は、あんかけにする。

☆汁物にはトロミをつける
(水溶き片栗粉やトロミ剤の活用)

お家で脳トレ！クイズ

答えは裏面です！

①冬至に食べると良いと言われる野菜はなんでしょう？

1. キャベツ 2. 白菜 3. かぼちゃ

②お歳暮のルーツはどこの国でしょう？

1. 日本 2. 中国 3. インド



③衣類の取り扱い表示のうち、右の図は

底面温度何度のアイロンまで使える表示でしょう？

1. 120℃ 2. 160℃ 3. 210℃



みなさん！排便についてのお悩みはありますか？
まずは、便の知識を深めましょう！

良い便の中身は水分80%、固形分20%
(コロコロ便は水分が少ない状態)



良い食べ物でイイ便を作ろう！

ねばねば食品（オクラ、納豆、長芋、めかぶ、なめこ）は便を滑らかにして排便をスムーズにしてくれる作用があります。

発行食品（みそ、ヨーグルト、漬物、キムチ、納豆）は腸内環境を整えます。

排便のお悩みがある方は、
排便チェック表の活用も
お勧めします！



便の回数は個人差が大きいので
自分のパターンを知る上でもいいですよ！
チェック表が欲しい方はスタッフに
声をかけてくださいね。

おまかせうんちっちの排便チェック表

お名前：_____ 性別：男 女 年齢：_____ 歳

非常に硬い (約 100 時間)		消化管の通過時間			非常に速い (約 10 時間)	
硬便	普通便	普通便	普通便	軟便	水様便	
1 コロコロ便 硬くてコロコロ ツヤツヤの便	2 硬い便 ソーセイジ状で 固い	3 やや硬い便 表面にひび割れ のあつソーセイ ジ状	4 普通便 表面がなめらか なソーセイジ状 (又はとろろを巻く)	5 やや柔らかい便 はっきりとした シワのある柔らか い半固形状	6 泥状便 液状がはぐれた 不定形の小さく 粘状	7 水様便 水様で固形物を 含まない液状

1 付着
2 うきぎのらんらん
3 うすらの卵くらい
4 鶏卵くらい
5 パナナ 1 本くらい
6 パナナ 1 本以上

< 便意 >
○ わかる
△ よくわからない
× わからない

注) 月日は排便がない日も記載して下さい。

日付	時刻	便の性状					便の量	便意	下剤・食事・水分・生活状況等
		硬便	普通便	軟便	水様便	その他			
()	:	1 2	3 4 5	6 7		1 2 3 4	5 6		
()	:	1 2	3 4 5	6 7		1 2 3 4	5 6		

答え



① 3 かぼちゃ

昔は現代ほど、食料が豊富でありませんでしたので、冬に食料が乏しくなります。そこで、夏に採れたかぼちゃを大切に保管し食べる事で栄養を取っていました。

② 2 中国

お中元やお歳暮は中国に古くから存在する習慣、道教の行事から由来されているといわれています。

③ 1 120℃ 消費者庁が洗濯表示に関する記号の追加や変更やデザインの修正をしています。



アイロンNG



低温120℃まで
*スチームなし



低温120℃まで



中温160℃まで



高温210℃まで

編集後記

「誤嚥を防ぐポイント」を紹介しましたが、食べることへの心配がある方はお気軽に相談してくださいね。風邪をひかないで新年を迎えましょう～今年もお世話になりました！

富田ケアセンター有限公司
富田訪問看護ステーション

☎ 086-522-5550