



10月の花や味覚の紹介



コスモス

花は、薄い花びらが8枚並んでいます。

原産地はメキシコ、日本には明治20年ごろに渡来したと言われています。

「秋桜」と書いて「コスモス」と読ませるようになったのは、山口百恵の「秋桜（コスモス）」がヒットしてからのことだそうです。（♪うすべにの こすもすが 秋の日の・・・）



栗(クリ)

9月から10月に旬を迎えます。栗は栄養価も高く、いも類よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材です。

渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種のタンニンも多く含まれています。



秋刀魚(サンマ)

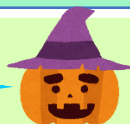
今年はサンマの漁獲量が久々に多いそうですね。

サンマは夏の疲れが残った体の疲労回復にもお勧めです。

必須脂肪酸DHAやEPAが豊富で、他にもビタミンB群やマグネシウム、鉄、亜鉛、タウリンも含まれているそうです。



秋にまつわるクイズ



答えは裏面です!

①もみじがきれいな赤色になる為の条件があります。

気温が何度を下回るともみじは赤くなり始めるでしょうか?

A. 3℃ B. 8℃ C. 13℃



②キノコは日本国内だけで約4000種類あると言われています。

このうち食べられるキノコは何種類でしょうか?

A. 100種類 B. 1000種類 C. 2000種類



③10月30日は「たまごかけごはんの日」です。

卵の大きさは何によって決まっているのでしょうか?



読者紹介 コーナー



訪問看護利用中の
お友だち

排泄ケアへの取り組み

排泄に関する様々なお困りごとに
応ていけるように取り組んでいます！

新しいグッズが色々と開発されています。

お試し品を取り寄せて、利用者様に試しても
らったり、職員が実際に体験しています。



スタッフの勉強会の様子

「DFree（ディーフリー）」排尿予測デバイス



膀胱に溜まった尿の溜まり具合がタブレットに
表示されるのでトイレ誘導のタイミングが分か
ります。

スタッフもお腹に機器をセットして一日仕事を
してみました。

「ピスコール」

夜尿症の治療のおねしょアラーム



専用のパットにセンサーをセット、
尿を感知してアラームが鳴ります。

次号では排泄ケアについての研修「2025年度P00マスター養成研
修会」への参加の様子と取り組みについて報告する予定です。



クイズの答え

① B. 8℃

もみじは、気温が8度より下がると赤くなり始めます。

② A. 100種類

食べられるキノコは約100種類しかありません。ほとんどは毒キノコなので
知識が無いのなら絶対に食べないようにしましょう。

③ A. 卵を産む鶏の年齢

鶏は年齢が高くなると、卵管という卵の通り道が成長します。この卵管を通る時に
卵白が沢山作られるため、卵管が成長している方が卵が大きくなるそうです。



編集後記

おいしいものが多い秋です。

私は、果物が大好きなので、梨もミカンも柿もたくさん食べる予定です。

