

令和 3 年 3 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

早生まれ

去年は、センバツ高校野球も中止になり、何とも寂しいなあと、感じていましたが、今年も、形式はいつもと違いますが、開催はされるようです。

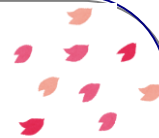
コロナ禍で、どうしても暗い話題になりがちですが、少しでも明るい話題が多くなるといいですね。

4月1日生まれの方が、早生まれになるのはご存知ですか？

民法で人が年を取るタイミングは、「誕生日当日ではなく、誕生日前日の深夜12時」と規定されており、早生まれは1~3月生まれ(+4/1生まれを含む)なのですが、実際4~12月生まれの子供からすると、自分より遅く生まれたのに早生まれというのも、違和感があるのではないのでしょうか？

「満年齢」と「数え年」の存在もあり、ややこしくなってしまうですね。

個人的には、普通に1~12月で、区切って〇年生まれにしてしまえば、わかりやすいと思うのですが…。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

～ 血を作るのに必要な栄養 ～

筋肉・骨の次は血液です。私たちの体が健康であるためには、体のすみずみまで酸素や栄養素を運んでくれる血液が健康であることが大切です。今回は血を作るのに必要な栄養についてお伝えしようと思います。

血を作るには、タンパク質や脂質、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄などを含む魚介類や肉類、ビタミンB1やカルシウム、鉄、食物繊維を含む豆・豆製品などがあります。特に鉄分の多いレバーやホウレンソウ、造血作用があるしじみ、鉄分の多いパセリ、ビタミンCも豊富なもやしなどが血を作るのに適しているとされています。当然ながら、血を作るにはこれらの食べ物をどのように食事に取り入れるかがカギとなります。また、鉄が多く含まれている海藻にも注目です。海藻はサラダやお味噌汁の具材、おひたしや煮物、鍋ものなど手軽に使うことのできる食べ物が多いので食事面に取り入れやすい点もおすすめです。



伝言版



最近、新型コロナのワクチンのことが毎日TVで報道されていますね。副反応のことなど気になることばかり伝えられています。接種については、かかりつけの先生に相談するようにして下さい。

ワクチンについてのホームページがあったので参考にのせておきます。

(首相官邸、新型コロナワクチンについて

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/vaccine.html>)