

# でいけあ一瓦版

vol.219

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年11月



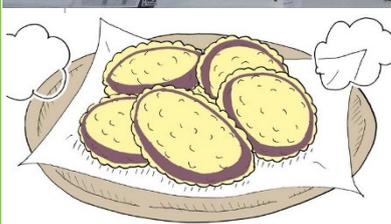
## 11月

過ごしやすい季節となりましたね。まだはっきりと秋の訪れを感じる季節ではないですが、山の紅葉や朝晩の寒さを感じる気候になりましたね。秋が深まるごとに、朝夕は冷え込む日も出てきますので、温かい飲み物を飲むなど意識して体を温めながら、風邪などをひかれませぬ様、過ごしていきましょう。コロナウイルス感染症の予防の為、引き続き手洗い、マスクのご協力をお願い致します。秋祭りも今年は開催出来なかったのが、5階で収穫したさつまいもをてんぷらにして提供させて頂きました。お味の方はいかがだったでしょうか？これからも感染の予防をしながら出来ることを少しずつ提供出来るようにしていきたいと思ひます。



### サツマイモの効能

食物繊維を豊富に含むサツマイモは、コレステロール値を低下させる作用や、体内に吸収される塩分を調整して血圧を下げる効果があります。また、大腸のぜん動運動を促進し排便を促す働きもあります。サツマイモを包丁で切ると白い液体(ヤラピン)が出てきますが、腸の運動を活発にし、便を柔らかくする効果があります。ヤラピンと食物繊維の効果で便秘の予防・改善につながります。



11月の壁画の製作中です。



入浴の順番	
2日 ~ 6日	♂ が先
9日 ~ 13日	♀ が先
16日 ~ 20日	♂ が先
23日 ~ 27日	♀ が先
30日 ~ 4日	♂ が先

