

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2024年12月

## お知らせ

現在の空き状況です!

### 看護師

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



## 今年もいよいよ最後の月を迎えました

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させていただきます。

ご確認よろしくお願い致します。

### PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



### ST

空きわずかです!

まずはご相談ください!



### 通所リハビリ

電話：079-230-4590

余裕があります!

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください!



暑い夏が終わり、急に寒い季節がやってきましたが、

皆さんお元気でしょうか?

12月号を担当させていただく看護師 年永です。

元気に日常を過ごすには、体調を整えるために食事・運動・睡眠そして自律神経を整えるためにリラックスする。

マッサージに行ったりサウナなんかもありますよね。

そんな中でも今回はスパイスについて語ろうかと思えます。

#### ★そもそもスパイスとは?どんな効果があるの?

スパイス(香辛料)は、植物の種子や果実、葉、根、樹皮をそのままや乾燥させて使う調味料の一種です。紀元前から肉の臭み消しや防腐剤として利用されていたようです。

世界には700種もあると言われていています。洋風スパイスにはガラムマサラやシナモン、クミンなどなど、和風スパイスにはニンニク、ショウガ、山椒、ワサビなど。

食欲増進やリラックス効果、デトックス効果、なんと言っても美肌効果などもあります。料理の味を引き締め塩分や糖分の摂取量を減らす効果もあります。

#### ★どのように使用する?

スパイス料理と言えば、カレーとイメージする方が多いと思いますが、野菜・肉・魚・米料理・汁物など一つ一つのスパイスの効用を利用して焼いたり煮たり、スイーツやドリンクなんかに取り入れたいですね。

#### ★Spice of Life ~ことわざです~

変化は言葉の香辛料。いつも同じことの繰り返しでは人生はつまらない。時には変わったことをしたり、新しいことを体験することが、生活に潤いをあたえてくれる。

変化は人生のスパイスだ。いろいろあるからこそ人生には味がある。

名言ですね(笑)

皆さん、仕事や家事、子育てなど多忙な毎日をお過しでストレスを溜め込んでいませんか?

スパイスカレーにはストレス軽減、やる気維持、疲労抑制などの効果も期待できるみたいなので、野球のイチロー選手のように「朝カレー」してみても?スパイス一杯のお料理を食べて、元気一杯になりましょう♪



社会医療法人 三栄会

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)