

えんがわ

第45号

2010年12月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel.046-852-1182

「クリスマス」の星は 喜びの基(もと)

秋星(しゅうせい)、孫の名前です。

「秋の星はクリスマス星だよネ。三人の博士たちを、イエス・キリスト誕生の喜びへ導いた星だよネ。だから秋星は、いのちの誕生の喜びへと僕たちを導く喜びの基、そんな気持ちを含めた名前」

そう説明した息子は、さらにつぶやいた。「星を見る時、人は立ち止まって見るよな。俺の親父は立ち止まって俺を見ることはなかったなあ」と。

仕事に追われ、我が子を立ち止まって見ることもなかった親父は失格？、いや我が子は感性豊かに？育つ

たのだから・・・と、この歳になっても、親ばかの脳裏に交差する思いに悩まされるクリスマス(キリスト誕生)の季節を迎えています。

皆様方に、キリスト誕生の喜び、クリスマスの祝福が届きますように。

衣笠病院チャプレン室
牧師 佐藤千郎



えんがわ在宅 ひとくちメモ

冬の水分補給

水分補給といえれば夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬も水分補給は大切なんです。水分補給への意識が薄くなる冬は水分

が不足しがちになります。栄養素を運んだり、色々な働きに関わっているため、不足すると体調を崩しやすくなります。また、風邪やインフルエンザ予防のためにも喉の潤いを保つことは大切になってくるので、ポイントを押さえて上手に水分を摂りましょう。(腎臓病や心臓病などで医師から水分制限がでている場合は、かかりつけの医師に相談してください)

①喉が渇く前に飲む
高齢になると喉の渇きを

感じにくくなることがあります。特に寒い季節は喉が渇く実感が少なくなりやすい。そのため、喉が渇いてから飲むのではなく、起床時、朝・昼・夕の食事の時、入浴前後、寝る前などに習慣づけてこまめに飲むようにしましょう。

②少しずつゆっくりと一度にたくさん水分を摂ろうとするとムセこんだりする原因になります。無理せずゆっくり飲みましょう。

体調管理に気をつけて寒い冬を乗り切りましょう。
衣笠病院 栄養科
手塚千春

早いものでもう今年が去ってしまいます。この季節は、ほうじ茶と干し芋が良くあいますね。みなさまが、素敵なクリスマスを迎えられますようにお祈りいたします。