

# 青葉商店 10月号



令和6年10月1日 272号  
 医療法人社団幸信会  
 青葉が'い'ル・青葉病院・ウエル青葉  
 滋賀県東近江市青葉町 1-46

秋の気配が漂ってきました。今年の夏は長く、猛暑続きで、平年よりひと月遅れで季節が進んでいるような気がします。暑さのせいで食欲がわかず、さっぱりした食事しか摂れなかった、という方もいらっしゃるかもしれません。ようやく涼しくなり食欲も湧いてきた今日この頃、お店にはたくさんのおいしいそうな食べものが並んでいます。

実は気温と食材の売り上げには深い関係があります。右の図は冬食材の売り上げと気温の関係をあらわしたものです。目安となる最低気温の境に、売り上げが伸びる商品が変わっていきます。

| 目安となる最低気温 | 目安時期   | 売り上げが伸びる商品  |
|-----------|--------|---|
| 25℃以下     | 8月下旬～  | スナック、マーガリン類、菓子パン・調理パン、チョコレート、スープ類、みそ汁・使い物類、煎餅・あられ、納豆、調理済みのおでん |
| 20℃以下     | 9月中旬～  | シチュー、中華まん、ちくわ、はんぺん、わかめ・こんぶ類、味噌、豆腐、フレッシュクリーム                   |
| 15℃以下     | 10月中旬～ | 春雨・くず切り・豆腐類、焼肉しゃぶしゃぶのタレ、ポン酢、液体だし、ココア、揚げ物                      |
| 12℃以下     | 11月上旬～ | 鍋食材がピーク<br>(使い捨てカイロ、入浴剤、スキンケア用品など寒さや乾燥対策に関する商品)               |

## ①最低気温が 25 度以下

暑さが峠を越え始めるといち早く売り上げが伸び始めるのがパンをはじめとする朝食の食材やチョコレート、スナック菓子です。スープ類やみそ汁、調理済みおでんの売り上げが伸びるのは、空調で体の冷えを感じているからかもしれません。



## ②最低気温 20 度以下

朝晩は長袖が必要になると温かいメニューとして食べられる食材の売り上げが伸びます。ちくわやはんぺん、こんぶなどが売れることから、家庭でおでんを作る人が増えることがうかがえます。

## ③最低気温が 15 度以下

本格的に寒さを感じ始める頃には、春雨、くず切り、ポン酢などの鍋具材の売り上げが伸びます。カロリーの高い揚げ物類もよく売れるそうです。

## ④最低気温が 12 度以下

ダウンを着始めるような冷え込みになると、鍋具材の売り上げがピークに達します。また食材ではありませんが、使い捨てカイロや入浴剤、スキンケア用品など寒さや乾燥対策に関する商品がよく売れるようになります。



人間の欲求は気温や晴雨などの影響を受けるため、売れる商品も変化します。食品、日用品、アパレルなどの業界では気象データを活用し、需要予測をするのだそうですね。

今年の冬は厳しい寒さになるのでは？という予想もあるとか。暑さで疲れた体を美味しい秋の味覚で癒し、体調を整えて次の季節を迎えたいものですね。

# 滋賀学園高等学校看護科 看護実習

8月27日～29日、9月2日、3日に滋賀学園高等学校看護科の1年生4名が青葉病院とウエル青葉へ看護実習に来られました。

滋賀県下初となる5年一貫看護師養成課程の「看護科・看護専攻科」が今年の4月、滋賀学園高校に新設され、最短の5年間で看護師の受験資格を取得することができます。

これからも看護師への夢に向かって頑張ってください。



## 新入職員のご紹介

患者様に安心・安全・快適にご入浴して頂けるよう心掛けて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

病院 介護士



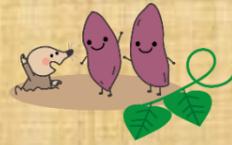
## 新入職員のご紹介

8月12日より通所リハビリでお世話になっております。皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしく申し上げます。

ウエル通所リハビリ 介護士



# 夕暮れデイサービス



9/18日は中秋の名月でしたね。  
満開の桔梗と満月うさぎさん♡



夕暮れデイサービスの  
実りの秋🍁



9/16(月)は敬老の日ですね！  
敬老の日のケーキをご用意いたしました♪  
皆様の『美味しい！』笑顔を拝見して私たち  
うれしいです(#^^#)



# 青葉病院

9月9日からご家族様との  
面会が可能となりました。

娘様が可愛らしいクマの形をした  
バルーンとプリザーブドフラワー、  
手作りのメッセージカードを持って  
来てくださいました。写真を撮る  
際、プレゼントの方に目をやってお  
られました。



# ウェル青葉



敬老会を行いました。  
職員の出し物によるハンドベルの演奏で皆さんと  
一緒に歌を歌ったり、風船バレーを行い皆さん楽し  
んで頂けました。



暑い日が続いてますが夏バテの次は・・・

## 秋バテ ～季節ごとの体調不良②～



寒暖の差が激しい季節になると私たちの自律神経は体温を一定に保とうと活発に働き始め、知らないうちに体力を消耗し、疲れがたまりやすい状況になります。この自律神経の乱れが秋バテを起こします。

秋バテ予防には免疫力もアップできる「温活」がオススメです！温活とは、その名の通り「体温を上げる活動」で、**基本となるのは4つの「首」**〈首・手首・足首・おなか(くびれ)〉を温めること。この場所は皮膚のすぐ下に動脈が通っており、加えて皮下脂肪が少ないことから外気の影響を受けやすく、外側から温めると効率良く体温を上げることができます。腹巻き、手袋、カイロ、入浴などで温めるのも効果的です。

寝る前の儀式として手首や足首を温めると寝付きが良くなります。ただし、**靴下を履いたまま寝るのは逆効果**で、体温調節の妨げになってしまいます。

また内側から温めるために温かい食べ物や飲み物を積極的に摂取するのはもちろんのこと「温活食材」で体温の上昇に有効な成分を取り入れるのも良いです。体を温める食べ物といえば代表的なのはショウガ。他にはにんにく、ネギ、玉ねぎ、かぼちゃもお勧めです。



## ウェル通所リハビリ