

しまた川苑 通所だより

早いもので、あちらこちらにクリスマスを感じる季節になりました。今年もあとわずかです。ますます寒くなりますが、体調を崩さないように気を付けて、楽しいクリスマス、お正月を迎えましょう。



利用者紹介
西本 肇さん

室積から通われている西本さん。長年、漁師のお仕事をされていて、野球やサッカーなどスポーツ観戦がお好きです。奥さまとも、とても仲が良く、お互いを思い合っている素敵なお夫婦です。

毎年10月の奥さまの誕生日には職員と一緒にプレゼントを作って贈られています。今年は、右下の写真の胸につけているパンダのブローチを作って、「おめでとう」のお手紙を添えて贈りました。

奥さまも照れながらも嬉しそうで、お二人のはにかんだ笑顔が見たいので職員も毎年、プレゼントを考えることが楽しみなのです。



冷えは、ちょっとした不調と思われがちですが実は万病のもと。体温が1℃下がると免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば体は様々な影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。体を温め血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

上手に身体を温めるコツ

◎筋肉をつけて内側から温める

普段から体を動かし、筋肉をつけるようにしましょう。

◎ゆっくり入浴、一日一汗

汗が出ると体温が1℃上がり、免疫力が5～6倍になると言われています。心地よく浸かって汗が出る「自分の適温」のお風呂で、体を芯から温めましょう。

バランスの良い食生活で体温を上げましょう

◎体を温める大切な栄養素

ビタミンE 末梢の血管まで血液が流れるようにして血行を促進し冷え性や肩こりを改善する 〈多く含む食品〉 さば・鮭などの青背魚 大豆製品・アーモンドなど	鉄 全身に酸素を運ぶ働きがあり、血行を良くして体温を維持する 〈多く含む食品〉 レバー・ほうれん草・あさり かつお・ひじきなど
ビタミンC 鉄分の吸収をサポートして、血行改善を促す 〈多く含む食品〉 赤ピーマン・ブロッコリー キウイフルーツなど	辛味成分 発汗や血行を促進して体温を上げる働きがある 〈多く含む食品〉 とうがらし・生姜 にんにく・キムチなど

◎体を温める食材の選び方

- 1, 冬が旬のもの、寒い地域が原産地の物
- 2, 色が濃いもの(赤、黒、オレンジ)
- 3, 土の中で育ったもの(さつまいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃなどの根菜類が代表的です)

年末年始のお知らせ

12月30日(金)～1月3日(火)までお休みになります。
来年は1月4日(水)からとなります。
よろしくお願い致します。

