



身体を温め、寒い冬を乗り切りましょう

良質の睡眠を…

睡眠の質は、自律神経の働きに直結します。特にストレスを感じている人は、0時には就寝し、6～8時間の睡眠を確保しましょう。また、足の下にバスタオルなどを丸めて敷き、足を高くして寝ると、下半身に溜まった血液を循環させることができます。

1日1万歩歩いて、夜はリラックス…

歩く事は、自律神経のバランスを整えます。そして程よい疲れで熟睡することもできます。余裕があったら、姿勢をのんびりし、深い呼吸を意識しながら歩くようにしましょう。

温かいものを食べて、内臓を温める…

冷え性の人は、夏でも冷たい飲み物はオススメできません。食事をすると胃や腸などの内臓に血液が集まりますが、冷たいものが送り込まれると、内臓の血液の温度も下がってしまうからです。冬の料理に、お鍋やシチューなどの煮込み料理が多いのは、理にかなっています。

3つの首を温める

太い血管がはしっている首、手首、足首は肌表面から、血管に熱が伝わりやすい温めポイントです。加えて、重い首を支えている首は、筋肉が硬くなり、血流が滞りやすい場所。スカーフやマフラーを巻いて積極的に温めましょう。くるくる回すなどして動かす事も血流アップになります。

規則正しい生活と、栄養バランスの良い朝食を…

毎日同じ時間に起床し、しっかり朝食を摂ることが大切です。朝食はタンパク質、脂質、糖質などをバランス良く摂ること。例えば、ご飯、野菜たっぷりの味噌汁、納豆などの組み合わせです。

腹式呼吸で深く息を吐き、体内に酸素を運ぶ…

吸う＝交感神経（血管を収縮させること）、吐く＝副交感神経（血管を拡張させること）が関わるので冷える人は「吐く」を重視して呼吸しましょう。基本は、お腹に大きく息を吸い込んで、ゆっくり吐くことがポイントです。

こまめに身体を動かして、体を温かくする…

大きな筋肉（腹筋、背筋、大腿筋など）を鍛えること。大きな筋肉が収縮して動くと、全身に血液を巡らせるポンプのような働きにもなります。また、手足をこまめに動かすと毛細血管に血液が巡ります。テレビをみている時など、グー、チョキ、パーを大げさに繰り返してみましょ。さらに肩甲骨の周辺には、熱を作り出す脂肪組織があるとされています。



運営理念

『笑顔と信頼で心のケア』

- 一、出会いを大切に、信頼を築きます。
- 一、同じ目線で、心のケアに努めます。
- 一、いつも笑顔で、ゆったり・楽しく過ごします。

地域ボランティアの皆様へ

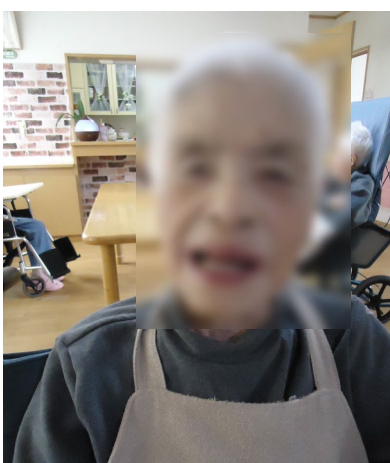
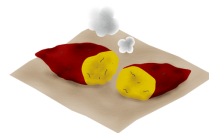
施設見学・介護相談等を受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 0172-79-1078

1階管理者 今：2階管理者 長尾

行事写真

「秋の味覚を味わう」・・・石やきいもいただきました。
紅天使という品種で、ねっとり系。とてもおいしかったです。
別日に今川焼もいただきました。秋は食欲がとまりません。(*´ω`)



渡部医院の先生と看護師さんが来訪され、インフルエンザの予防接種を行いました。

