

季節の健康情報

1月寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

■冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシヤモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

からだを冷やす食材

にがり きゅうり なす わかめ
バナナ オレンジ トマト 昆布
白砂糖 牛乳 パター 豆腐
コーヒー 緑茶 白米

夏季が旬のもの、
熱帯でとれるもの、精製された食品、
加工食品など。

からだを温める食材

紅茶 たまねぎ にんにく
しょうが 小根菜 にんじん
ごぼう さくらんぼ チーズ 鶏
味噌 肉 赤身の魚 卵

寒冷な季節や地方でとれるもの、
根菜類、発酵食品など。

中層の食材

玄米 とうもろこし そば あわ ひえもち
からだを冷やしも、
温めもしない中間の
たべもの

■身体の隅まで血液を届ける生活習慣

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。

協会けんぽ「季節の健康情報1月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～

ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、あけましておめでとうございます。今年も神社へお参りに行き、おみくじを引くと大吉が出ました。今年も良いことがあると良いなと思い、すがすがしい気持ちになりました。

担当 永満



生き活きだより1月号

グループホーム第二こすもす

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

クリスマス会 12/24(水)



フルーツを飾り付けて…。



皆様にケーキを作ります



サンタの帽子でおめかし



クリスマスケーキの完成



まずクリームを塗って…。



サンタさんからのプレゼン

クリスマス会を行いました。ホールに集まって待っていると、サンタクロース衣装の職員が現れ、一人一人にプレゼントを配られました。皆様笑顔で楽しいクリスマスを過ごされました。



ゆっくり降りて下さいね。



使い方を学びました！

消防避難訓練を行いました。ご利用者の皆様が無事避難できるよう、職員と近所の皆様と協力しました。参加された皆様、ありがとうございました。

消防避難訓練

12/26(金)



きれいに丸めました！



美味しそうですね！



つきたてですよ！



早く丸めないと！

ご利用者の皆様で、「もちつき」を行いました。つきたてのもちを、皆様で手際よく丸めて頂き、鏡もち二つと、小もちがたくさん出来ました。おやつ時間にお雑煮でお出しし、皆様美味しく召し上がっていました。

もちつき

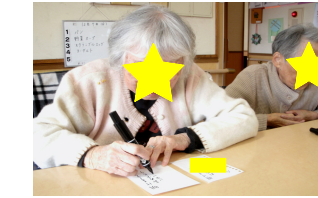
12/29(月)

社会福祉法人 大川鶴喉会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501

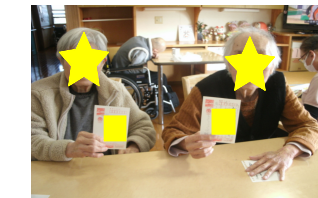


年賀はがき作成

12/7(日)



内容を考えています。



明けておめでとう



きれいに書けました



ご利用者の皆様に、年賀状を書いて頂きました。皆様で内容を考えて、ご家族や友人あての文章を書かれました。お渡ししたペンにてスラスラときれいに文字を書かれ、「よく書けたよ」と笑顔になられていました。

ふれあいカフェ大川荘

12/7・12/21



さつま芋マフィン



クリスマスツリー



12月は7日と21日に、カフェを開催しました。お菓子作りと工作を実施。「さつま芋マフィン」、「クリスマスツリー」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。どうぞございます。

今月のフォト



令和8年 元旦

令和8年1/10～2/10の行事予定

令和8年1月
1/11…鏡開き
1/16…カラオケ大会
11/23…誕生会
2月
2/10…荘外散歩



恵方巻

面会について

4/1より面会の制限を解除しました。一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④第二こすもす 1階にて面会実施します。