

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。冷え性対策をしつかり行って、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

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

夏・秋の旬のもの、
熱帯でとれるもの、
精製された食品、
加工食品など。

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

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 人参
ごぼう さくらんぼ 桃
味噌 鶏肉 煮物の魚
卵

寒冷な季節や地方でとれるもの、
根菜類、発酵食品など。

■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。

あけまして、おめでとうございます。

今年は「午」年です。令和8年は躍動する「午」に、火の力が合わさった勢いのある年「丙午（ひのえうま）」だそうです。皆様にとって、良い年でありますようお願いしております。広報担当 山田



生き活きだより1月号

老人デイサービスセンター大川荘

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

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

もちつき 12月26日（金）



「ボランティアの方、いつもありがとうございます。」



「テンポよく突かれました」



「せり箱へ並べます」



「小餅を丸めてもらいました」



デイサービスでは餅つきを実施致しました。10名の地域ボランティアの方にもご参加頂き、盛大に実施することが出来ました。鏡餅や小餅など、ご利用者様は餅を上手に丸められていました。ボランティアの方々も、ご参加ありがとうございました。



体操実施



さつまいもマフィン



ゲーム



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。

ふれあいカフェ大川荘

12/7・12/21



デイサービスで、工作を行いました。今回の工作は「二輪挿し」です。割りばしや爪楊枝を使って組み立てていきました。少し、手の込んだ作業もありましたが、完成しました。

工作

12/11・12/22

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



おめでとうございます

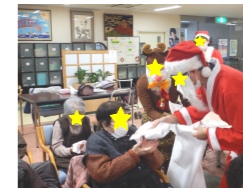


職員出し物

12月の誕生会を実施致しました。12月は4名の方の祝いをお祝いしました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いさせて頂いた後、職員の出し物でボール遊び、また季節の〇×クイズや行いました。おめでとうございます。北風が冷たい季節、身体にお気を付けてお過ごしください。

誕生会

12/16（火）



クリスマス会を行いました。職員はクリスマス衣装を着て盛り上げました。シングルベルの歌に合わせて、職員やご利用者様と一緒に盛り上げました。また、ゲームを行い楽しみました。最後は、サンタさんによるクリスマスプレゼントがあり、皆様喜ばれておりました。



クリスマス会

12/24・12/25

今月のフォト



令和8年 元旦

1/10～2/10の行事予定

令和8年1月
12～14日・・・初詣
22、23日・・・工作など
28、29日・・・誕生会

令和8年2月
3日～・・・節分



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各階にて面会実施しています。