

**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、シシャモやタラコ、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	からだを温める食材
にがうり きゅうり なす わかめ バナナ オレンジ トマト 昆布 白砂糖 牛乳 バター 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。	紅茶 たまねぎ にんにく しょうが にんじん 小松菜 人参 桃 ごぼう さくらんぼ チーズ 味噌 肉 煮身の魚 卵 寒冷な季節や地方でとれるもの、 根菜類、発酵食品など。
中蔵の食材 玄米 とうもろこし そば あわ ひえ もち からだを冷やし、 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

**生き活きだより1月号**

特別養護老人ホーム大川荘2F

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/**クリスマス会 12月25日 (木)**

頑張りました！



たくさん引けました！



サンタとトナカイ



楽しかったですね！



プレゼント嬉しかった！



手作りクリスマスケーキ

クリスマス会を行いました。ご利用者様の皆様にはサンタの帽子をかぶって頂き、クリスマスゲームをして頂きました。紐についたプレゼントの箱を引っ張り、大いに盛り上がりました。サンタとトナカイの格好をした職員が、ご利用者様一人一人に、職員からの手作りクリスマスカードをプレゼントしました。皆様喜ばれ受け取られてました。最後に職員が作ったクリスマスケーキを食べ頂きました。美味しかったと笑顔が多いクリスマス会になりました。



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。

ふれあいカフェ大川荘

12/7・12/21



餅つきとぜんざい会を行いました。餅つき機で作った餅を、ご利用者様に丸めて頂きました。楽しそうに丸められ、綺麗な丸の形をした餅がたくさん出来ました。出来た餅は午後のおやつの時間に、ぜんざいと一緒にお楽しみ頂きました。

餅つき

12/30 (火)



美味しかったです！



上手に出来ました！



12月の誕生会を行いました。12月の誕生会では、トステイのご利用者様と合わせて2名でした。催し物として、トナカイ福笑いを行いました。参加した利用者様には目隠しをして頂き、頑張ってお楽しみ頂きました。完成したトナカイを見てたくさん笑って頂きました。

誕生会

12/21 (日)

料理教室 (ホットケーキ)

12/22 (月)

料理教室を行いました。今回はホットケーキをご利用者様と一緒に作りました。ご利用者様には、ホットケーキミックスや牛乳の量を計って頂いたり、材料を混ぜたりして頂きました。混ぜた後はホットプレートで焼いて頂きました。表が焼けたら裏返しもして頂き楽しく行えました。焼けたホットケーキは、午後のおやつの時間にはちみつをかけて頂きました。甘くておいしいと好評でした。

**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。

今月のフォト

令和8年 元旦

1/10～2/10の行事予定

- 1月
11日(日) 鏡開き
21日(日) 誕生会
22日(月) 料理教室
中旬予定 バスハイク・新年会
- 2月
3日(火) 節分
中旬予定 誕生会・料理教室
下旬予定 バスハイク



～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。

明けましておめでとうございます。一月に入り寒さも厳しくなってきました。私は去年から一度も体調を崩さず生活することが出来ました。今年も体調を崩さず仕事に励めるよう頑張っていきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。報担当 玉城