

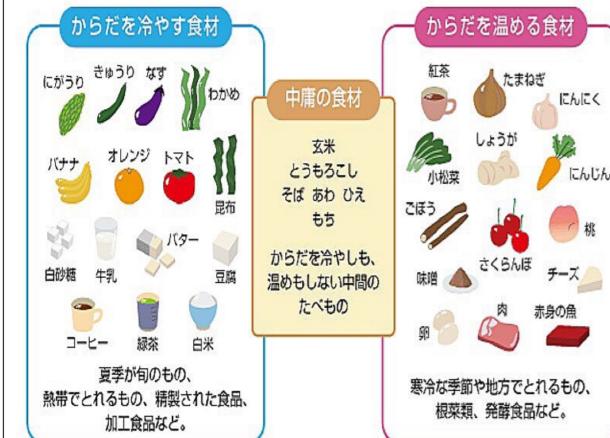
季節の健康情報

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と行って、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、身体がぼ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。



■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。

新年あけましておめでとうございます。今年も皆様が健康で楽しい一年を過ごせますよう、職員一同で取り組みサービスの向上に努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

広報担当 藤丸

生き活きたより 1月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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)



クリスマス会を行いました。ご利用者の皆様にはサンタクロースの衣装を着て参加して頂きました。催し物ではクリスマスに因んだゲームを行い、楽しそうに参加されました。職員よりご利用者の皆様にクリスマスカードをプレゼントし、皆様喜んで受け取つて頂きました。最後は職員手作りのクリスマスケーキを召し上がり、楽しいクリスマスとなりました。



餅つきとぜんざい会を行いました。餅つき機でついた餅をご利用者の皆様に丸めて頂きました。皆様、楽しそうに丸められ、沢山の餅を作られました。出来た餅はおやつの時間にぜんざいにして美味しく召し上がられました。

餅つき・ぜんざい会

12/30 (火)

料理教室

12/22 (月)

料理教室を行いました。今月は「ココア蒸しパン」を作りました。ご利用者皆様には材料を混ぜるなどしていただきました。おやつの時間に召し上がり、美味しいと言つて頂きました。



バスハイク
(イルミネーション見学)
12/22 (月)

バスハイクで大川のヴィラヴェルティのイルミネーションを見に行きました。お菓子作りと工作を実施。「さつま芋マ芬」、「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した。



1/10~2/10の行事予定

- 1月
11日(日) 鏡開き
18日(日) 誕生会
19日(月) 料理教室
バスハイク(初詣) 下旬予定
- 2月
3日(火) 節分の日



今月のフォト



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、よろしくお願ひいたします。
 ①完全予約制
 ②マスク、手指の消毒
 ③面会時間は原則15分
 ④各階にて面会実施しています。