

ふ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和7年11月号

ピックアップ

★冷え性予防～体を冷やさない3つのコツ～★

～冷えを予防する三原則～

①運動

②食事

③加温・保温



～運動のある暮らし～

【運動＝熱を生むこと】

・筋力を維持できるように、日頃からストレッチや軽い筋トレ、散歩などの運動習慣を持ちましょう！



～毎日の食事のコツ～

【体を温める食べ物を選ぼう】

《体を温める食べ物》

・冬が旬の人参、レンコン
ごぼう、ほうれん草など

・発酵食品、お肉、魚、ナッツ
など

《体を冷やす食べ物》

・夏が旬のきゅうり、トマトなど
・白砂糖、小麦製品、白米など
・冷たいアイス、ジュースなど

～加温・保温しよう～

【熱は3首から逃げる】

・首、手首、足首を守って保温しよう。
・浴槽に浸かる習慣や暖房器具使用で
体の芯からしっかり加温しよう。
・お腹を腹巻きなどで温めよう。



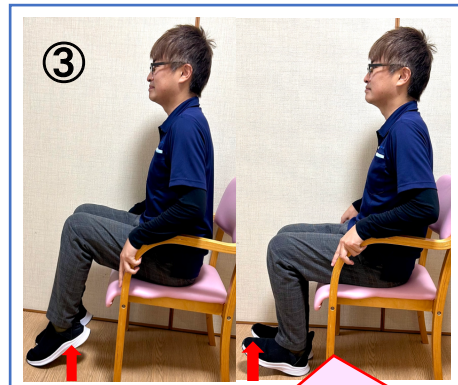
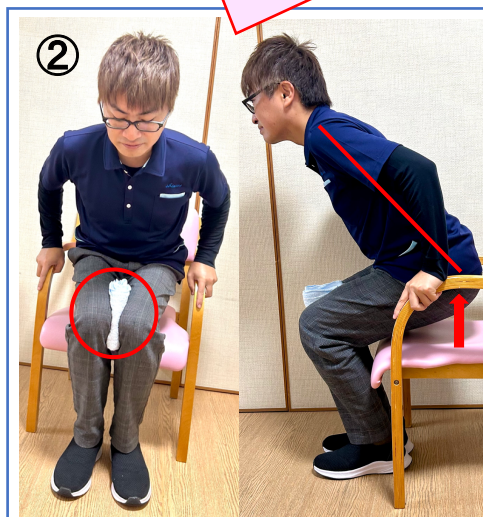
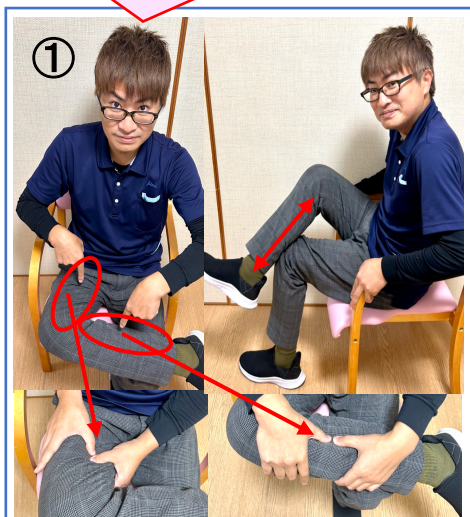
★～冷え予防のための簡単足体操～★

ちよびつと体操♪

太ももの内側、ふくらはぎの内側を
写真のように指でマッサージしましょう。
次にふくらはぎを膝に当て、さすりましょう。

膝にタオルをはさみ、タオルを
落とさないように腰を浮かせます。
その状態で10秒間キープしましょう。

無理をせず楽～に！
痛みのない程度に♪



最後につま先上げ、かかと上げを
連続で20回行いましょう。
足全体の血行が良くなりますよ！

小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

★～秋の遠足でとっとり花回廊へ～★



一緒に良かったね～
楽しくて幸せよ～(*^_^*)



にじの音スタッフより

とても良い天気の日、花回廊へ秋の遠足へ行きました♪
満開のサルビアを、仲良しの方と一緒に見られたことがとても
嬉しかったみたいです(^o^*)またみんなで出かけましょうね！！

デイサービスセンター コムハウス

★～秋の大運動会は大熱戦～★



1日よ～うけ動いたわ！
あ～楽しかった(*^_^*)



コムハウススタッフより

秋の大運動会を開催しました♪赤組、白組に分かれて
1日大熱戦を繰り広げました！玉入れは大接戦でした～。
皆様、大盛りあがり、楽しい運動会となりました(*^_^*)

～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所
- ・障害者福祉サービス事業

介護のお困りごと、気になることは
ご相談ください。

編集後記

朝夕に冷え込む日が多くなりましたね！
朝夕の冷え込みで体調管理が難しいですね。
体を冷やさないように暖かい格好、食べ物、
運動や体操で元気に過ごしましょうね(*^_^*)
これから紅葉や秋の味覚など楽しみも多い
時期です。外に出る機会も大切にしましょう♪



有限
会社

新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

