

ふみりー



新生ケア・サービス広報紙

令和7年1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と加温しよう。
- ・お腹を腹巻きなどで温めよう。



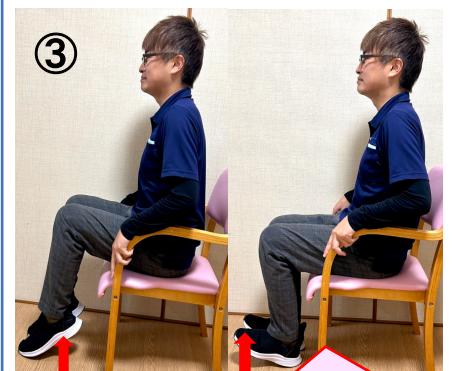
ちょびっと体操♪

★～冷え予防のための簡単足体操～★

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に、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、大盛りあがりで、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

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

