

# ピックアップ

# ☆冷えは万病のもと~秋冬は特に冷えに注意しよう~☆

#### ~冷え症って?~

手足の先端、身体の一部冷えやすくなる状態。 原因:血流の悪化、筋力・基礎代謝の低下、

自律神経の乱れにより、体温調節機能が低下。

症状: 頭痛、肩こり、手足の冷え・痺れ、腰痛 不眠、むくみ、食欲不振、便秘など。

#### ~自律神経を整えよう~

- ・日常にリラックス出来る時間を持つ♪
- ・カフェイン飲料はなるべく避けて かーブティーなど香りのよいものを♪
- ・良質な睡眠など規則正しい生活を♪
- ・趣味や他者交流時間を大切に♪



#### ~冷え症予防のポイント~

- ①適度な運動、ストレッチ習慣で筋肉量 UP、血行促進
- ②湯船に浸かる習慣、足浴、手浴などで加温し、血行促進
- ③冷たい物、糖質の多い物は控えるなど、食習慣を改善≌
- ④3つの首(首・手首・足首)を暖めて、体内の熱をしっかり保温⊌
- ⑤根菜類やタンパク質の多いお肉等摂取し、体の中から暖める◎

#### ~冷え予防筋トレのコツ~

- ・体の大きな筋肉を動かすことで、効率的に熱を発生させよう
- ふくらはぎの筋肉を動かすことで、血液循環効率を上げよう
- ・手指の運動、マッサージで末梢部まで血液を循環させよう
- 無理なく出来る範囲で継続して取り組むことが大切。

良い姿勢で取り組むことで、自律神経も整いやすいですよ



踵の上げ下ろしで 血液を循環~ ♀

両足のふくらはぎを 少し痛い位の力で押して 血液の流れを改善~♡





# ~冷え予防体操の実践~



スクワットで お尻、太ももの 大きな筋肉を 動かして体内に 熱を産生~ ♥ 手指を動かして 末梢に血液を循環~ ♥



# 今月の一押し



天気が良くて最高やね♪ ここは初めて来たわよ⇔

# ☆~秋晴れにはお出かけでしょ~☆



この水車小屋が 完成するのが わしの楽しみだ<sup>⇔</sup>



この水車で 米を搗くだで⇔ 見られて良かった♪



素敵なところですね⇔ 嬉しいわ♪ 本当にありがとう⇔

# 小規模多機能型居宅介護事業所にじの音

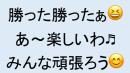
### ☆~スポーツの日に運動会を開催~



今日は、にじの音運動会~⇔ 盛り上がっていきましょう♪



よ~し取れたぞ







もう少しで取れそうですね⇔ 頑張ってくださいね~♪♪

活動紹介力

あらまぁ表彰されるのは 何年ぶりかしらね♡ ありがとうね♪

#### にじの音スタッフより

利用者さんから「スポーツの日に運動会を しましょう。」と提案を頂き、みんなで協力し、 運動会を開催しました⇔皆様いい笑顔⇔

# ディサービスセンター コムハウス

# ☆~コムハウス運動会を開催~☆





宣誓~我々選手一同は 全力で、笑顔で楽しむことを ここに誓います≌ そぉ~とだで♪ よし出来た⇔ あとは頼んだよ⇔



今月の壁画は 立体作品に挑戦♥ おいも美味しそ~う♥

上手いもんだがん <sup>⇔</sup> 落とさんやにね <sup>△</sup> 頑張れ頑張れ ~



### コムハウススタッフより

今年はチーム対抗の運動会⇔ 選手宣誓もばっちりと決まり、普段のレク とは違う盛り上がりでした⇔

#### ~事業のご案内~

- ・居宅介護支援事業(ケアマネ)・光の学校(地域向けサロン)
- ・障害者福祉サービス事業
- ・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
- ・ 通所介護事業 (ディサービス) 「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」

#### 編集後記☞

・訪問介護事業(ヘルパー)

· 訪問看護事業

一段と涼しくなり、運動にはとても良い季節になりましたね⇔にじの音、コムハウスでも 運動会を開催しました♪楽しみながら体を 動かすことはとても大切ですね⇔これから 気温が下がってきます。暖かい飲食、運動、 保温、加温で元気に過ごしましょうね(^O^)



# <sup>有限</sup> 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

