



わかすぎ新聞

第 33 号

令和 4 年

1 月 4 日

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。
本年も、リハビリ・口腔ケア・行事等、皆様と一緒に元気いっぱい頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

運動も脳トレもがんばってます！



冬を元気に乗り越えよう！

老人性低体温症という言葉があります。

寒い時、高齢者の手を握ると、温かく感じる場合があります。
本来寒い時は皮膚の血管が縮まって、血流量が少なくなり、体内から熱が逃げるのを防ぐ仕組みがありますが、若い人に比べて、高齢者の皮膚血管はその反応が鈍い為、体内から熱が奪われやすくなっています。
さらに体内で熱を作り出す反応も弱い為、身体が冷えてしまうのです。



また冷えが起こる原因として、熱を発生させる**筋肉量の低下**や**自律神経のバランスの乱れ**が挙げられます。不安やストレス、食べすぎなどで自律神経が乱れると、血管が縮み、血行が悪くなり、常に手足や足先が冷えたり、血圧が上昇したりします。

冷え対策として以下のことに取り組んでみましょう。

適度に運動する

「+10(プラステン):**今より 10 分多く身体を動かそう。**」
筋肉量の低下は冷えの原因の一つ。全身の隅々まで血流が回り、冷えの予防となります。また体温が上がることで免疫力も上がります。
まずは肩回し体操や指先のグーパー体操、つま先運動など行ってみましょう。



冷えを予防する食事で免疫力アップ

ビタミン A

レバーやニンジンなどに多く含まれるビタミン A は、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保つ。ホウレンソウなどの青菜類や、ブロッコリー、カボチャなどは ビタミン A・C・E をともに多く含む。



ビタミン B

代謝を促す働きがある。体を動かすエネルギーを産生する。
豚肉やきのこ



ビタミン E

血行を改善して、ホルモンバランスを整える。
ナッツ類



山本から一言



新春を迎え、皆様お健やかな日々をお過ごしのことと存じます。
本年も当施設でリハビリや脳トレを行い、楽しく充実した時間を過ごしていただけるよう手助けができれば幸いです。
皆様の笑顔が見られるように僕も頑張っていきます。

リハビリサービスわかすぎ 0776-33-0708