

ヘルスケア情報局



「冷え」

冷えの原因はさまざまですが、検査しても明らかかな異常が見つからない場合がほとんどです。朝食抜き、運動不足、夜更かし、などの生活習慣も冷えを助長します。日常生活を工夫して、冷えを予防しましょう。

【身体を温める食材】

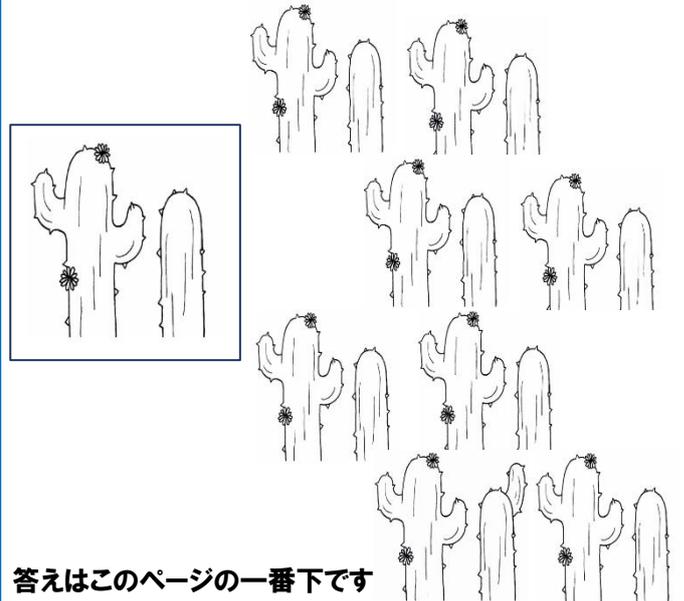
ショウガ、山椒、にんにく、ネギ、ニラ、シソ、カボチャ、あんず、くるみ、シナモン、ナツメ、唐辛子 など

【入浴】

湯船でじゅうぶんに体を温めてから、ぬるい湯や水を手足に5～10秒かけ、再び湯船に60秒ほどつかるとを数回繰り返す、最後は手足にぬるい湯や水をかけて終わる。自律神経の働きを整え、冷えにくくなります。

Let's 脳トレ!

問題 「左の絵と違うものを探しましょう」



答えはこのページの一番下です

手作りマスク

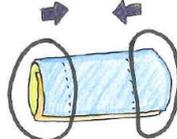
ゴムは帽子用ゴム、髪ゴムなど何でもOKです!

マスクが手に入らない、とお困りのかた、家にあるもので作ってみてはいかがでしょうか? **薄手のハンカチとゴムがあれば作れます。**

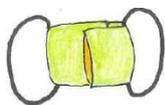
① ハンカチの上と下を3分の1ずつ折る



② 両側3分の1程度に輪にしたゴムを置く



③ 両端を3分の1ずつ程度折る



④ 輪が手前(顔側)に来るようにして装着!



編集者Aのひとりごと

4月、新しい年度となり、新しく運動や趣味を始めたり、春の花見や旅行、家族の入学式などを楽しみにされていた方も多いかと思えます。

今まで経験したことのない、未知のウイルスとの闘いは、みんなで知恵を絞り力を合わせていくしかありません。ひとりひとりが自分で出来ることをしっかりと、着実にいき、元気に乗り越えましょう!



for everyone's active life

すべての人の いきいきとした 暮らしのために

家電販売 訪問介護 障がい居宅介護 福祉用具 デイサービス 住宅改修・リフォーム
有限会社 あい家電

住所: 大泉町坂田2-12-2 電話: 0276-63-3371

ラクティ 住所: 大泉町日の出1-10

ケアステーション ラクティ (福祉用具、リフォーム) 電話: 56-9237

ケアステーション ラクティ 日の出 (訪問介護) 電話: 55-4203

デイフィット ラクティ (デイサービス) 電話: 55-4204

ホームページ: <http://ai-kaden.jp/>



lactie
for everyone's active life

LET'S 脳トレ 答え

