



謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

旧年中は当センターをご利用いただき厚くお礼申し上げます。本年もより一層充実したサービスを提供し、皆様にご満足いただけるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

《開成町社会福祉協議会職員・開成町デイサービスセンタースタッフ一同》

皆様は「冷え性」に悩まされた経験はありませんか？

「冷え性」とは… 手足や腰などの身体の「冷え」に加え、「疲れやすい」「頭痛」「風邪をひきやすい」などの不快な症状です。

人の身体は、脳や内臓の機能を維持するために、中心部の温度が 35 度以下にならないように調整されています。寒さを感じると温かい血液を体幹部中心に循環させるよう感じると、温かい血液を体幹部中心に循環させよう働くため、中心から遠い手足の温度が下がってしまうのです。

#### ☆血行を促進する栄養素☆

冷え性に負けない身体は、「規則正しい食習慣」、「バランスの取れた栄養素」によって作られます。

◎ビタミン E…… 植物油、ナッツ類、うなぎの蒲焼など



◎ビタミン C…… モロヘイヤ、ニンジン、果物全般、イモ類、緑茶など



◎鉄分…… ほうれん草、乾燥ひじき、豚レバー、ごまなど



#### ☆運動と入浴で血行を良くする生活を送りましょう!☆

筋肉は、身体が生み出す熱の約 6 割を作り出しています。

熱の生産量は筋肉量に比例するので、「柱につかまりながら、毎日背伸び運動を 20 回」続けるなど小さな運動をして筋肉量を増やしましょう。

笑顔満開の  
一年に成りますように