

天寿荘ヘルパー便り



2021年 1月発行 286号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>



新年明けまして
おめでとうございます。

コロナのなかで ご不自由かと思いますが
マスク、手洗いを心がけ
この困難を 乗り越えましょう



令和 3年 元旦

天寿会 常務理事
諸隈 博子

新年度が始まり今年も、皆様のお役に立つ情報をお届け
したいと思います。よろしくお願い致します。
寒さが続くこの冬を体調管理に気を付けて乗り切るために
今月のテーマは「身体を温めましょう」です。

「身体を温めましょう！」

<冷えはちょっとした不調と思われませんが、実は万病のもとです>

- ・体温が下がると、抵抗力が落ちます。
- ・胃腸が冷えるとその動きが悪くなり、消化不良を起こし下痢や便秘になりやすくなります。

<体が冷えてしまった場合の解消法>

- ・温かい食事を摂りましょう。(生姜、ネギ、ニンニクなどを使った料理)
- ・温かい飲み物を摂りましょう。(ほうじ茶、紅茶、生姜湯など)
- ・起床時に温かい白湯をコップ1杯飲むと体の芯から温まります。

<効果的な入浴方法>

- ・38℃～40℃くらいの湯船にじっくりとつかると、毛細血管が広がって血行が良くなります。
- ・入浴効果を高めるためには、「炭酸ガス入りの入浴剤やゆず、日本酒をコップ1～2杯」を湯船に入れる方法があります。

