

# 天寿荘ヘルパー便り



2025年1月発行 314号  
文責 天寿荘 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 新春のお慶びを申し上げます。

旧年中はいろいろとお世話になりました  
心よりお礼申し上げます。  
今年もヘルパー一同、チームワークで頑張っていきたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



令和7年 元旦  
社会福祉法人天寿会  
常務理事 古川伸子

## 『健康に過ごせる秘訣』

健康でいつまでも元気に過ごすには、どのようなことに心がけたら良いのでしょうか？

### ～健康の秘訣～

#### ①規則正しい生活をしましょう！

決まった時間に起き、「自分のリズム」を作りましょう。  
起きる時間、寝る時間、食事の時間を決まった時間に行う事で体内時計が正常に動きます。  
太陽の光を浴びて、深呼吸することもおススメです。



明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願ひ致します。

今年も皆様のお役に立つ情報を「ヘルパー便り」でお届けしたいと思います。

今回のテーマは、今年も元気に過ごして頂けるように「健康に過ごせる秘訣」です。

#### ②食事はバランスよく消化の良い物を摂りましょう。

朝昼晩と毎日3回規則正しい時間に楽しく食事をしましょう。美味しいと感じながら食べると栄養がしっかりと体内に吸収されます。



#### ③適度に体を動かしましょう。

体を動かすことで、脳にも刺激を与えます。筋肉の衰えを予防し、便秘解消にも効果的です！



#### ④よく笑い、よく話し、ストレスを溜めないようにしましょう。

笑う事によって身体にかかるストレスを逃がすことが出来るので、病気の予防になると言われています。また、話すことで口を動かすので嚥下障害の予防になります。

## 『簡単♪生姜紅茶』

### ★すごい！！生姜の力 身体を温めるドリンク

#### 材料

- ・紅茶ティーバック1つ
- ・チューブ生姜2センチ程
- ・ハチミツか砂糖

#### 作り方

- ・紅茶を普通に作り、生姜を入れ、好みで、ハチミツ・砂糖を入れます。



◎胃腸の血行を良くする働きがあり、体の中心部を温めます。

効果として…咳止め、冷え性改善、血行促進、吐気止めなどに効果があります。