

「寒暖差疲労」

寒暖差によって疲労がたまると、さまざまな体調不良を連鎖的に引き起こすリスクが高くなります。

寒暖差疲労をためないコツ

寒暖差疲労をため込まないために、体を内側と外側のどちらからも温めることがポイントとなります。

冬の生活習慣

- ・毎日湯船に入る ・3首（首、手首、足首）を重点的に温める
- ・日常的な動作に軽く負荷をかける（階段を使う、座るときは膝を閉じる、つま先で歩く等）

エクササイズ

- ・仰向けの状態でゆっくり深呼吸をし、足首の屈伸運動をします。屈伸運動を何度か繰り返したら、最後に足首をぐるぐると回して終了です。

食事

免疫力を高めるために栄養バランスの良い食事（冬季は様々な栄養を一度にとれる鍋料理がおすすめです。特に体を温めるニラやねぎ、しょうが、にんにくを使った鍋をお勧めします。

医務室

2月3日は節分です

なぜ豆まきするの？

豆まきに使うのは煎った豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。

「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、邪気を払い自分の年の数の豆を食べ、一年の幸福を祈ります。



～身近な食品も大豆から～



【納豆】

納豆特有の酵素、ナットウキナーゼには血栓予防効果が期待できます。



【豆腐】

木綿豆腐と絹ごし豆腐、同じ豆腐でも木綿豆腐はカルシウムが多く、絹ごし豆腐はビタミンやカリウムが多いです。

管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト