

令和5年2月号

【第343号】

# ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833（代表）



絵てがみ講座の様子

# 先月号に掲載しきれなかった展示作品



て作りえほん



パッチワーク



ちぎり絵



絵てがみ



# 日常生活で気を付けたい『冷え』の予防法

2月4日は立春ですが、今シーズンはとくに寒いですね。この寒さもしばらくは続きそうですので、少しでも工夫し暖かくして、寒さを乗り切りましょう！

## 【冷えがおこる原因】

### ・自律神経のバランスが崩れる

不安やストレス、食べ過ぎ、寒暖差などが理由で、自律神経のバランスが崩れると、筋肉に血液を集中させるため、必要量の血液が全身に運ばれにくくなり、全身の体温が下がってしまいます。

### ・筋肉量が減る

筋肉は熱を多く発生させます。そのための筋肉量が減ると、体が熱を生み出しにくくなり、体が冷えやすくなってしまいます。

## 【冷えの対策】

### ・全身（血管）を暖めるような、洋服を着る。

特に、首や手足、足首など、太い血管が走っている部分が露出しないような洋服を選んだり、保温効果の高い材質のものを着るようにしましょう。

### ・熱を生みやすい食事を摂るようにしましょう。

熱を生みやすい栄養素として、ビタミン B1 やビタミン E が良いと言われています。ビタミン B1・E が豊富な食べ物として、豚肉、魚介類、穀類、豆類が代表的です。動物性のものと、植物性のもの、どちらもバランスよく摂るようにしましょう。

上記以外にビタミン E が豊富な食材として、かぼちゃやナッツ類、唐辛子もビタミン C・E が豊富でカプサイシンも体を温めるには有効です。

### ・適度に運動する。

筋肉量の低下は冷えの原因のひとつです。適度に運動して、筋肉量の低下を抑えましょう。運動することで、全身の隅々まで血流が回り、冷えの予防、肩こりや腰痛の予防、改善に役立ちます。

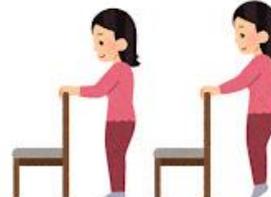
### 簡単な血流アップ運動



座って太もも上げ体操



イスに座ったスクワット



かかとの上げ下げ運動



# 令和5年2月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			太極拳			
			笑いヨガ		陶芸	
5	6	7	8	9	10	11
休館日			ちぎり絵	布の小物作り	書道	建国記念日
		パッチワーク			健康体操	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		ペン習字	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	て作りえほん		フラワー	天皇誕生日	書道	
		パッチワーク	おえかき		健康体操	
26	27	28				
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

10:00~12:00 て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ  
フラワー・布の小物作り・陶芸・歌う会・書道

13:30~15:30 パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・笑いヨガ・おえかき  
陶芸・健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう)・深川