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　TEL４５－７２８７　（講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内）　TEL８２－８８３３　（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