

メディアケア・くれ便り

落ち葉の降り積もる季節となりました。日ごとに寒さが増していく秋は、昼夜の気温差がはげしくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。漢方などでは「前の季節での行動が今の季節にでる」と考えるようです。例えば夏に汗をかかずに冷房の中で体を冷やし過ぎてしまった人は、秋には体温維持機能が低下し、風邪をひいて熱をだしてしまったりします。

今回は夏のツケを取り戻す『秋の健康法』をご紹介します。

①冷え取り法

足の裏は腎臓の急所です。おススメは「足湯」。足首や足裏のマッサージも効果大です。また、寝冷えをしないように腹巻などで腎臓を温めるのも効果的です。

②運動法

ネジレを取る運動をしましょう。体をひねる動作が効果的です。また、腎臓への手当てとして、「手足の水かきつまみ」「脇腹つまみ」も良い方法です。

③食養

少食を心がけながら旬の根菜類を食べて、体を温めましょう。

9月の誕生会&敬老会の様子です!



赤田鶴子と民謡仲間の皆様が
歌や踊りを披露してくださいました♪



ご家族様もたくさんお越し下さって、利用者様も喜んでいらっしゃいました!

次回の誕生会&文化祭は

11月14日(水)10時から

7階フロアーにて行います

ご家族様のご参加をお待ちしております