

かわらばん



H28

9月号

冷えによる体調不良から身を守りましょう！

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場は服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低い温度のエアコンや冷たい飲み物・食べ物などにより体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体は夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目は、しっかりした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良に繋がります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意！

エアコンを長時間使用していると、自律神経の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

健康を取り戻すポイント！

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にし、健康維持にも努めましょう。

- ・生活の心得
- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・いつまでも夏用の寝具、パジャマは使わない。

・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう。(外気との温度差は5度以内)

・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心掛けましょう。

・38〜40度位のぬるめの湯でゆっくると半身浴をし、体の芯から温めましょう。

・十分な睡眠を取りましょう。

・食事の心得

・栄養バランスの取れた食事を摂りましょう。



・体を内側から温める食材を摂りましょう。(例：人参・かぼちゃ・大根などの根菜類、さつまいも・里芋などの芋類、シヨウガ・ネギなどの薬味野菜)

今から冬に備えた生活や体力作りを：

冬場はどうしても体が縮こまってしまい、筋肉や可動域も硬くなってしまいがちです。冬期間に当社のマッサージ回数を増やされるご利用者様もいらっしゃると思いますが、夏場に冷房でダメージを与えた体や、冬場に寒さで冷える手足の血行改善を行うには、実は秋がチャンス！冬に備えた体づくりをするのに絶好の季節なんです！マッサージの回数に制限はありませんので、ぜひこの秋に回数を増やしてみたいかがですか？

マッサージだけでなく、起立訓練・可動域訓練などの機能訓練(リハビリ)や、鍼灸治療も行なっております！ぜひご利用ください☆

出来る事から始めましょう♪



いよいよ食欲の秋☆芋煮会の季節到来！

私たちには馴染みのある芋煮会。実は主に東北地方がメインで行われているイベントだという事をご存知でしたか？中でも、青森県を除く東北5県で盛んに行われ、新潟県や関東地方でも行われているようです。

一番有名なのはやはり山形県ではないでしょうか！毎年開催されている山形名物「日本一の芋煮会フェスティバル」では、直径6mの大鍋で作られた約3万食もの芋煮を一度に調理し、お客さんに振る舞われます。また、3万食もの芋煮を調理する調理器具も驚き！大型重機を使い作っているんですよ♪3万食もの芋煮を作る材料は里芋3トン、牛肉1.2トン、こんにゃく3500枚、醤油700リットル、お酒50升など圧倒的な量の食材を使っています。百聞は一見にしかず！ぜひ皆さん足を運んでみては…？

今年は9月18日(日)に開催されるそうです★

詳しくは「日本一の芋煮会フェスティバル」のHPをご覧くださいね♪



訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・
菊地・箭内・
谷・渡部



リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

ホームページ URL 

<http://fukushima-wel.jp>