



## 健康トピック



みなさん、『白湯は体に良い』と聞いた事がありますか？水を沸かしただけのお湯に、どうして健康効果があるとされているのでしょうか？

### 白湯にはこんなメリットが！！

白湯を飲むと腸内の未消化物や老廃物が体外へ押し流されます。つまり、体内を綺麗に掃除してくれる効果があるのです。また、白湯の熱によって胃腸の働きが高まり、代謝の基礎となる消化力を取り戻す事もできます。

#### ポイントその1

電気ケトルでは無く、ヤカンや鍋に水を入れ 15 分沸かし続ける。バランスを整えた白湯を作る事が大切です。

#### ポイントその2

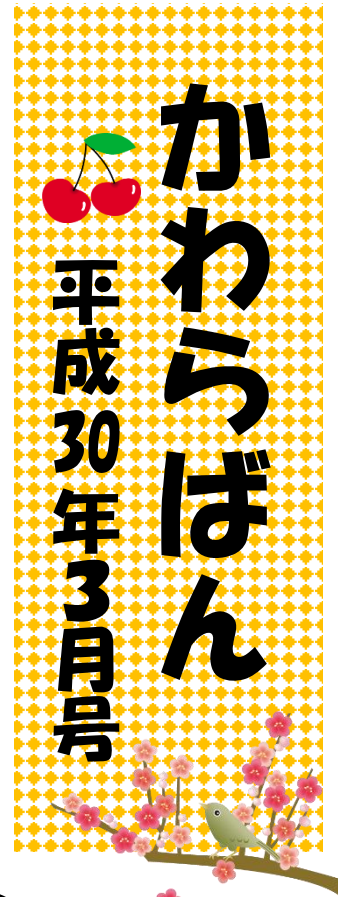
ポットやカップに入れ、50~60° に冷ます。

#### ポイントその3

カップ一杯(約 150cc)を 5~10 分程かけて、ゆっくりとすするように飲む。一気に飲んでではダメ！！※胃腸が徐々に温まり、溜まっていた老廃物が外に押し流されやすくなる。

#### ポイントその4

まずは1ヶ月続けてみましょう！起床時の一杯は特に良く、食事中も取り入れると◎。しかし飲み過ぎは禁物です！！



## マッサージ券の有効期限は大丈夫ですか？

平成 29 年度郡山市高齢者健康長寿サポート事業利用券の期限は、3月31日までとなっております。

有効期限間近は大変混み合いますので、余裕を持ってお問い合わせの上、ぜひご利用下さい。

◆70歳以上の方は **30分 3,000円(交通費込み)**

◆65歳以上の寝たきりまたは認知症高齢者を介護している60歳以上の方、身体障害者手帳 1.2 級をお持ちの 75 歳未満の方は、一度に使用出来る枚数に制限がある為、**20分 2,000円(交通費込み)**でご利用頂けます。

尚、マッサージ券ご利用のみの無料お試しは実施しておりませんので、ご了承下さい。

※別途現金にてお支払い頂く事はございません。

※ご本人様名義以外の利用券はご使用できません。

いま一度、お手持ちのサポート事業利用券をご確認下さい。

☆保険適用のご紹介も、お待ちしております(\*\*\*)\*☆

福島ウエルの  
簡単ツボ講座~☆

今月は…

### 自律神経を整えるツボ

#### 『労宮(ろうきゅう)』

春は新生活がスタートする季節。知らず知らずのうちにストレスを感じやすい季節です。労宮を押すことにより血行が良くなり、体の緊張を緩和させ、気持ちを落ち着かせてくれます。

**ツボの場所**  
手を握った時、中指と薬指の間にある。

**やりかた**

親指の腹を当てて揉んだり、擦ったりします。1回5秒×5セット。痛気持ちいい位の強さで押しましょう。



#### 《営業担当》

武田 ・ 菊地  
箭内 ・ 谷  
渡部

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



お電話  
お待ち  
しております！

福島ウェルフェアサービス

