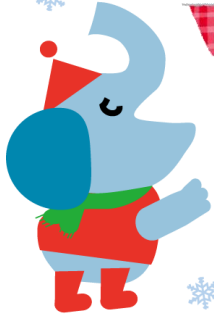


## 平成最後の年末のご挨拶・・・

平成になって 30 年。来年の 5 月にはまた新たな元号が始まります。今年を振り返ると、「平成最後の～」というフレーズをよく耳にしたように感じます。

福島ウェルフェアサービスも平成を駆け抜けて 16 年余り…。いつも皆様に支えられ、ここまで来ることが出来ました。今後も皆様のご期待・ご要望に添えるよう尽力して参ります。どうぞ変わらぬご愛顧のほど、宜しく願い申し上げます。今年一年、大変お世話になりました。



### ◆◆◆年末年始休業日のご案内◆◆◆

12月29(土)～1月5日(土)

皆様にはご不便お掛け致しますが、何卒宜しく願い申し上げます。



平成30年12月号

# かわらばん

## 健康・長生き！イキイキ講座～☆彡

今月は【チョコレート】について学んで行きましょう！ん？チョコレートが健康と何の関係があるの？と思われた方！チョコレートはカカオ豆を原料として作られています。そのカカオ豆にはポリフェノール成分がたっぷり含まれており、このポリフェノールが健康に良いとされているのです。

### ★チョコレートによって期待出来る効果★

- 血圧低下…血管が詰まり、細くなる事で血圧は上昇しますが、カカオポリフェノールを摂取する事で血管を広げる作用が期待できます。
- 動脈硬化…動脈硬化を引き起こす原因の一つは、体内に生じる活性酸素によってコレステロールが酸化されること。カカオポリフェノールは強い抗酸化力で酸化を抑える働きが期待されています。
- 脳の活性…脳は加齢と共に記憶や学習などの認知機能が低下。カカオポリフェノールは脳の栄養と言われる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高める可能性があります。



## 福島ウエルの 簡単ツボ講座～☆

今月は…

### 眠れない夜に…安眠のツボ 『失眠(しつみん)』

睡眠には体と心の疲れを回復する働きがあります。また良い睡眠は生活習慣病予防にも繋がります。

#### ツボの場所

足の裏。かかとの少しへこんだ所にあります。

#### やりかた

親指を重ねて、20秒くらい押す。これを3回ほど繰り返します。



しつみん  
失眠

かかとは硬いので、ペンやツボ押し器など使っても◎また、足を温めると更に効果が高まるので、お灸も効果的です。

### 《営業担当》

武田・菊地  
渡部・箭内

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

