

## あけましておめでとうございます

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別のご高配を賜り誠にありがとうご ざいました。厚く御礼申し上げます。

皆様のご健勝と貴社の益々のご発展を心よりお 祈り申し上げ、ご利用者様が安心して日々の生 活を送れるよう、少しでもお役に立てればと願 っております。本年も変わらぬお引き立てのほ ど宜しくお願い申し上げます。

> 平成三十一年 元日 福島ウェルフェアサービス職員一同



# 健康・長生き!イキイキ講座~☆彡

||今月は【コーヒー】について学んで行きましょう! いきなりですが問題です!!

コーヒーは食前・食後、どちらに飲んだ方が血糖値の上昇を 抑える事が出来るでしょうか!?ズバリ・・食前です! コーヒーに含まれる「クロロゲン酸」が糖の吸収を抑え、血 糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあるのです。食前の 中でも朝食前のコーヒーが良いとされ、一日を通して血糖値 の上昇を抑える事が出来るようです。コーヒーに含まれるク ロロゲン酸は糖だけでなく血管に吸収される脂質も防いでく れる働きがあります。しかし砂糖やミルクを入れるとせっか くの成分が台無しですので、ブラックで飲む事をオススメし ます。どうしてもミルクを入れたい場合は、豆乳が◎大豆の 成分イソフラボンで美肌にも効果が期待できますよ!

## ★コーヒーによって期待出来る効果★

- ●脳卒中や心筋梗塞の予防(血糖値の急上昇抑え動脈硬化を防ぐ)
- ●糖尿病の予防(血糖値の急上昇を抑えインスリンの分泌を抑える)
  - ●がんの予防(体内の炎症を抑える) ●ダイエット効果

福島ウェルの 簡単ツボ講座~☆

## 今月は… 多くの症状に効く万能ツボ! 「合谷 (ごうこく)」

頭痛・風邪の引き始め・冷え・疲 れ目など多くの症状に効果あり。

#### ■出ポの場所

親指と人差し指の骨が交わった所か ら、やや人指し指よりのへこみ。

### やりかた

親指をツボに当て、気持ち良いと感じる 強さでやや強めに押し揉みます。



両手それぞれ約30回 程度、押しては揉むを 繰り返します。 ツボを刺激することで

気持ちが落ち着き、ス トレスで乱れた自律神 経の機能を正常に取り 戻す働きがあります。

合谷

訪問リハビリマッサージの

郡山市堤二丁月 170 番地

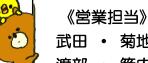
TEL 024(951)8700 FAX 024(951)2001



お電話 お待ち しており ます!

福島ウェルフェアサービス





菊地 渡部 • 箭内