



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 元旦
 福島ウエルフェアサービス職員一同

かわらばん
 平成31年1月号



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



福島ウエルの
 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。

ツボの場所

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。



合谷

両手それぞれ約30回程度、押し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。

《営業担当》
 武田・菊地
 渡部・箭内

訪問リハビリマッサージの
福島ウエルフェアサービス
 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！

福島ウエルフェアサービス

