かわらばん

平成31年4月号

マッサージ券使えます！

31 年度高齢者健康長寿サポート事業利用券をご利用頂けます！！

70 歳以上の方は **30 分 3,000 円**(交通費込)

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、身体障がい者手帳 1，2 級をお持ちの 75 歳未満の方は、使用出来る枚数に制限がある為、**20 分 2,000 円**(交通費込)でご利用頂けます！！別途現金にてお支払い頂く事はございません。

スケジュールの都合上、ご希望の日時に沿えない場合がございます。予めご了承願います。

尚、ご不明な点やご相談等あればお気軽にお問い合わせください。

※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。

※現在医療保険で当サービスをご利用中の方は、医療保険＋マッサージ券を併用しての延長も可能です！！お時間に限りがございますので、事前に担当マッサージ師もしくは事務所までご相談・お電話ください。

※ご本人様名義以外の利用券はご使用できません。

健康・長生き！イキイキ講座～☆彡

今月は【サバ】について学んで行きましょう！

サバやイワシ、サンマなど青魚は体に良いという話を耳にしたことはありませんか？近年注目を浴びているサバ！特にサバ缶はテレビでも注目されており、人気の高い食材です。

サバには不飽和脂肪酸の一種である DHA・EPA という脂質が含まれており、この脂質は体内で固まることはなく、体内で作る事ができない成分です。DHA は脳細胞を活性化させ、老化を防ぎ、EPA は中性脂肪を低下させ血液をサラサラにする効果があります。また、骨を健康にする働きのあるビタミン D，貧血を予防するビタミン B12 成分も含まれ、ビタミン不足が気になる方にもオススメです。

◆オススメの組み合わせ食材◆

サバ缶とある食材を組み合わせる事で、高血圧予防の効果が期待できます。その食材とは【ほうれん草】です。ほうれん草に多く含まれているビタミン E がサバ缶の EPA・DHA を酸化から守ってくれるのです。

サバ缶の汁は捨てずに、そのまま活用すると更に◎ですよ！

福島ウェルの簡単ツボ講座～☆

今月は…

まだまだ続く花粉症に！！

『崑崙（こんろん）』

鼻水が止まらない，鼻づまりでお困りの方にお役立ち☆ぎっくり腰や足の痛みと冷えにも効果的なツボです！

ツボの場所

外くるぶしのすぐ後ろのくぼみの中で、アキレス腱との間。

やりかた

親指の先でやさしく刺激しましょう。2～3 秒押しては離すを 3～5 分程繰り返し行います。

《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

福島ウェルフェアサービス