

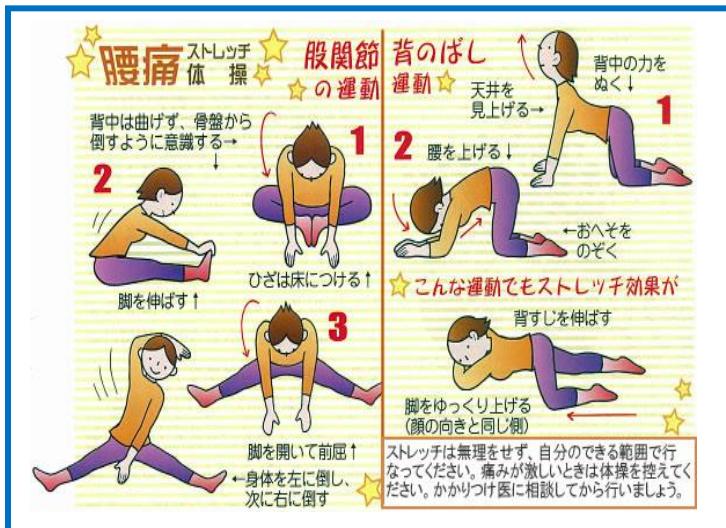


MOTOMACHI カフェ

No.29
令和 8 年 1 月発行

今月のテーマ 雪に負けない体づくり

朝、晩の冷え込みが増してくると体の冷えや関節のこわばりを感じてくる方が多いのではないでしようか？寒くなると無意識にエネルギーを節約しようとするため、運動不足になります。血行が悪くなり「手足が冷たい」「体が冷える」と、良く聞かれますよね。又、免疫が低下すると慢性的な疲労感が溜まり、ウイルスや細菌の感染リスクが高まります。健康を維持するためには、日頃からウォーキングやスクワットのなど、適度な運動を心掛けましょう。体温が低い朝の時間帯に身体を動かす習慣をつけると効果的です。食事面では、たんぱく質が体温を上昇させる効果があるため、卵・納豆・味噌汁・サケやブリ等の焼き魚の和食がおすすめです。また、冬の寒さで体が冷えると腸の働きも低下しがちです。腸内の免疫細胞を活性化するヨーグルト・キムチ等の発酵食品や冬の野菜・果物で栄養バランスの取れた食事で体温を整えましょう。



お家でのお風呂について



湯船につかって、体の芯から温まり

筋肉をほぐしましょう！ 38°C～40°C

お正月の風物詩として、1月2日、3日に行われる箱根駅伝がありますが、第1回の大会は大正9年、西暦で1920年に開催されました。今年で実に108年目、第102回目の開催となり、全長217.1km、高低差817mを往路5人、復路5人の10人でタスキを繋げながらゴールを目指しました。是非今年も若者たちの熱い走りを思い出して下さい！そして皆さんも足踏みだけでもいいので、走った気持ちで運動して下さい！足踏み運動は血流の改善、筋肉強化、転倒リスク減少、認知症予防に効果があるといわれています。

あんな＆こんなメッセージ
ほっとメッセージ
あなたの努力は必ず、
結果につながるよ！！

介護・認知症・障がい・その他…
生活上のお悩みなど、お気軽にご相談下さい。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

MOTOMACHI カフェは冬期間、感染症対策でお休みさせていただいている。3月から再開を予定しておりますので、それまでカフェ通信でお楽しみください。

～お知らせ～
地域のコロナウイルス感染者状況により、開催を見合わせる場合があります。ご理解をお願いいたします。

社会福祉法人 緑風会

MOTOMACHI カフェ実行委員会事務局

44-6116 担当： 齋藤 直井