

冷え対策

こんな症状感じませんか？ こんな生活に心当たりはありませんか？

- ・足先や手先が冷たくて眠れない
- ・足のだるさやむくみが気になる
- ・ささくれができたり、爪が割れやすい
- ・いつも疲れている、疲れが取れない
- ・冷たい飲み物や食べ物が好き
- ・強いストレスがある
- ・運動の習慣がない
- ・お風呂はシャワーだけで済ませる

→ 不調を引き起こす「冷え」が身体に溜まっているかもしれません

冷えると体によくない理由

太りやすくなる 免疫機能の低下 内臓の働きが低下
 自律神経が乱れる うつ傾向になる

冷え性を自覚できる人もいれば自覚できないままに「冷え」を溜め込んでいるケースもあるので注意が必要です。上記のような症状・生活に心当たりのある方は生活を見直しましょう。

足浴が効果的

足浴は、浮腫、冷え性、血行不良、疲労などが改善されます。また、寝つきが良くなる安眠効果やリラクゼーション効果も大きいですよ！！

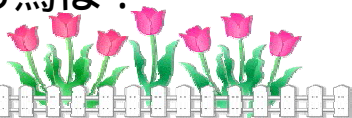


頭の体操倶楽部

第2回

なぜなぜです
新聞の中に書かれている鳥は？

前回の答え
世界（せ・か・い）の真ん中にあるのは『蚊（か）』



つばやきコーナー

2月下旬、春の訪れを待ちわびている川内訪問の山口です。川内勤務にも大分慣れてきました。最近は入居者の方々との交流も増えてきました。これからも入居者の皆さまと一緒に楽しい思い出たくさん作っていきましょうね！

3月の予定

15日（月） お買い物便
（行き先：ゆめタウンイズミ祇園）

24日（水） メガネ・補聴器相談会

ネクストビュー川柳

大とんど 炎の中に 火神立つ
 立春の 大地に沁みる 日の白ひ



ネクストビューだより

vol.8

〒731-0102
 広島市安佐南区
 川内1丁目15-1
 ☎082(831)2200
<http://www.fujicare.jp>



2010年2月20日 発行