



興寿苑通信 冬号

社会福祉法人 興寿会
令和4年1月20日(木)



今年も笑顔あふれる
1年となりますように



ムース食のおせちです
見た目も美しく
大変喜ばれました！！

秋のフルーツ パンケーキ



10月のおやつレクは
シャインマスカットや栗クリームといった
秋の味覚満載のパンケーキでした！



寿司キャラバン



待ちに待った、お寿司の食べ放題！！
なんと！20貫以上召し上がった方も
いらっしゃいました！

2022年 1月～3月 お楽しみ食 (予定)



1月 お楽しみ食

- 1日(土) おせち料理
- 7日(金) 七草粥
- 9日(日) 新年祝賀会
- 13日(木) きつねうどん
- 19日(水) 豚マヨ丼
- 21日(金) ドライカレー
- 24日(月) えび天そば



2月 お楽しみ食

- 3日(木) 節分
- 9日(水) カレーうどん
- 13日(日) 誕生日会(そば)
- 18日(金) バターチキンカレー
- 22日(火) 野菜たっぷりタンメン
- 24日(木) 炊き込みご飯



3月 お楽しみ食

- 3日(木) ひな祭り
- 10日(木) たぬきそば
- 13日(日) 誕生日会
- 18日(金) チーズバーガーカレー
- 22日(火) 豚と卵のふわとろ丼
- 25日(金) 昔ながらの醤油ラーメン



寒い冬！手足の冷えに注意しましょう♪

毎日寒い日が続き、手足が冷たく辛くないですか？

今回は、冷えの原因と対策についてご案内させていただきます！

<冷えがおこる原因>

◇ 自律神経のバランスが崩れる

不安やストレス、食べすぎなどで自律神経のバランスが崩れることで全身へ血液を運ぶことが難しくなり、体温が下がってしまいます。

◇ 筋肉量の低下

熱を生成する主役は筋肉です。つまり筋肉量が低下すると、体が熱を発生させることができなくなり、体の冷えにつながります。

<冷えの対策>

◇ 温かい洋服を着る。

特に太い血管が流れている部分(首や足首など)を温めましょう！

◇ 熱を生成しやすい食物を摂取する。

ビタミンEやビタミンB1は熱の生成に役立つとされています。毎日の食事に積極的に取り入れるようにしましょう。以下は一例です。



◇ 適度な運動を心がける。

筋肉量の低下は体の冷えの原因につながります。寒いと言って動かないのではなく、適度に体を動かして熱の産生を促し、筋肉量の増加に努めましょう。

自宅で簡単にできる運動

- ◆ 脚上げ
(椅子に座りながらでもOK)
- ◆ つま先立ち運動
(テーブルなどに掴まりながら行うと安全です)



今年の冬は特に寒くなりそうです。

体の冷えは、脳梗塞などの命に係わる病気を引き起こすこともあります。

寒さ対策を行って、今年の冬も元気に乗り切りましょう！