

ふく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

2025年が始まりました！皆さま、年末年始はどのように過ごされましたか。昨年は元旦の能登半島地震に始まり、豪雨や猛暑など、自然に翻弄された年でした。これらの災害は多くの人々の生活に大きな影響を与え、復興に向けた努力が続いています。今年はいよいよ一層の備えと共に、自然と共生するための努力を続けていきましょう。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。さて、寒の入りも過ぎこれからますます寒くなってきます。洋服をたくさん着込んでも、手足やお腹が冷えていることはありませんか？もしかすると洋服の締め付けで血流が悪くなっているのかもしれない。今回は、手軽にできる温活をご紹介しますと思います。

手軽にできる温活をはじめませんか？

参考文献：MySCUE(マイスキュー)

1. お腹を締め付けない服を選びましょう

いつも着ている洋服は、お腹を締め付けていませんか？たとえきつく感じていなくてもゴムの跡がついていたら、要注意です。

ゴム跡がつく＝お腹が締め付けられて血流が悪い状態が続き、冷えやむくみの元になってしまいます。また、内臓も下がりやすくなるので、便秘や頻尿といった悩みにつながることもあります。

2. 骨盤がゆがむとお腹も冷える…？

骨盤がゆがんで血流が悪くなると腰やお尻が冷えて内臓の動きも悪くなり、“お腹の痛み”や“体のむくみ”などの影響が出やすくなります。

寒さで体が冷えすぎないように、手軽にできるケアを取り入れてみましょう！

手軽にできるケア

- ・腹巻でお腹～腰～お尻まわりを温める
- ・レッグウォーマーで足首を温める
- ・イスの座面に薄めのクッションマットを敷く
- ・ひざ掛けを常備しておく
- ・5本指ソックスで足指の血行を良くする
- ・温かいものを飲む
- ・座りっぱなしにならないように気を付ける

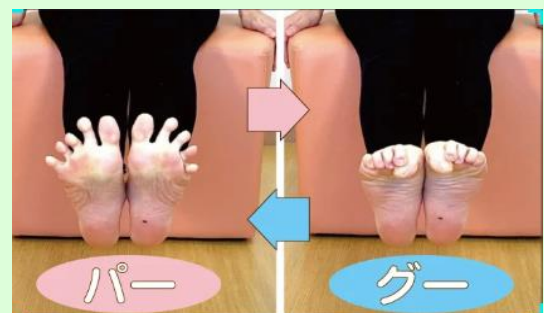


3. 足先をほぐすセルフケア体操で血行を良くしましょう！

足先の冷えに悩んでいる方は、血の巡りを良くする体操がおススメです。

<足指じゃんけん体操>

- ①足の指を大きく開いて「パー」を作ってみましょう。
ゆっくりと開いた状態で数秒間キープします。
- ②足の指を閉じて「グー」。
縮めた状態で数秒間キープします。
- ③「パー」と「グー」を何回か繰り返しましょう。



初めはぎこちなくても大丈夫！

だんだんと動きがスムーズになると、足先もポカポカして冷えにくくなります。



いくつかご紹介しましたが、気になるものはありましたか？

この冬はあったかアイテムと併せて“体を冷やさない・体の内側から温める”工夫を取り入れてみましょう！

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！



ひらがなを並び替えて言葉を作ってください。
全てお正月に関することです。

①家の門前などに飾られます

つどまか

②大小がセットです

ちがみかも

③子どもたちの楽しみ

とましだお

④年に一度のおめでたい光です

ではひのつ

⑤1月7日に食べます

なさくゆがな

MY介護の広場

○の中にひらがなを入れことわざを完成させ
ましょう！

①後は野となれ ○○となれ

②○○り目に たたり目

③濡れ手で ○○

④聞くは一時の恥 ○○○は一生の恥

⑤○○○百まで 踊り忘れず

⑥○○の耳に念仏

⑦○○○隠して 尻隠さず

⑧エビで○○を釣る

⑨○○○の川流れ

⑩鬼に○○○○

MY介護の広場

サイコロの目を計算してください。

① + + - =

② + - + =

③ + + - =

MY介護の広場

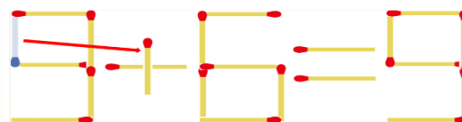


【11月号の答え】

ことわざクイズ

- | | |
|-------------|------------|
| ①悪事千里を走る | ⑪鶴は千年、亀は万年 |
| ②九死に一生を得る | ⑫手八丁口八丁 |
| ③草木も眠る丑三つ時 | ⑬二階から目薬 |
| ④七転び八起き | ⑭千里の道も一歩から |
| ⑤風邪は万病のもと | ⑮人の噂も七十五日 |
| ⑥酒は百薬の長 | ⑯人を呪わば穴二つ |
| ⑦三人寄れば文殊の知恵 | ⑰桃栗三年柿八年 |
| ⑧鶴の一声 | ⑱昔千里も一歩から |
| ⑨可愛さ余って憎さ百倍 | ⑲一念岩をも通す |
| ⑩天は二物を与えず | ⑳七度尋ねて人を疑え |

マッチ棒パズル



皆さん、いかが
でしたか？

