

# ふ・あ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和7年2月号

ピックアップ

## ★冷え性予防～体を温める習慣を獲得しよう～★

冷え性の原因は、血流の低下や基礎代謝の低下、筋肉量の低下など様々です。  
適度な運動や食事、生活習慣の改善で体を温める意識を持つことが大切です♪



### ～今から出来る冷え対策～

#### ①適度な運動

・筋肉を動かすと血流が良くなり、基礎代謝も向上。

#### ②温かい食事

・体を温める根菜などを温かい状態で食べよう。

#### ③全身浴

・38～40℃程度の湯船に少し汗ばむ程度の時間入ろう。  
足湯も効果的(^o^)

#### ④服装などの工夫

・首、手首、足首を冷やさない暖かい服を選ぼう。  
靴下は締め付けの少ない、ゆったりした物を。

#### ⑤暖房器具を使う

・床暖房やこたつ、カイロ、コンパクトヒーターは効果的。  
※使い捨てカイロは低温やけどに注意して使用する。

### ～下半身運動のススメ～

・足にたまった血液や老廃物を心臓へ  
送り返すのが**ふくらはぎ**の仕事です♪

・**ふくらはぎ**を動かすことで  
全身の血流が良くなり、  
冷えやむくみの改善に(^o^)

・ウォーキングや足のストレッチ、  
軽負荷の下半身の筋トレは  
冷え予防にとっても効果的です！！



「ちょぴっと体操」を参考にして  
冷え性予防に取り組んでくださいね♪



## ★～下半身運動で体ぽっかぽか～★

ちょぴっと体操♪

①

椅子やテーブルを持って  
片足立ちを左右30秒ずつ  
休憩しながら2セット行いましょう！



②



椅子に座り  
右手で左つま先  
左手で右つま先を  
触るように足上げを  
左右10回行いましょう！

③



足を大股で一步出して  
出した膝を曲げながら  
体をゆっくり下ろし  
床に近づけていきましょう！  
膝や腰に痛みが出ない範囲で  
左右交互に5回行いましょう！



## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

☆～新年の願いを叶えよう～☆



手作り神社《にじの音神社》が完成～(^o^)

久々に食べたじえ～  
ぜんざい好きで♪  
全部丸だわや～(^o^)



### にじの音スタッフより

年末に「にじの音神社」が完成し、新年に利用者様に願い事を書いて頂きました。その中で多かった「餅が食べたい」を特製のお団子で叶えることが出来ました(^o^)

## デイサービスセンター コムハウス

☆～お正月レクを楽しみました(^o^)-☆



協力してやあだで♪  
頑張ってやあ(^\_^)  
応援しようけん！！

みんな教えてよ～♪



### コムハウススタッフより

毎年恒例のお正月レクリエーションを楽しみました。利用者様同士で協力し、福笑い、ペタンクで大笑い♪新年の良いスタートとなりました(^o^)

～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所

介護のお困りごと、気になることは  
ご相談ください。

### 編集後記

2025年が始まりましたね(^\_^)

正月気分も抜けて、エンジンがかかってきた  
今日この頃です！節分や雛祭り、花見など  
春に向けてイベント企画を行い、利用者様に  
今年も楽しんでもらえるように頑張ります(^\_^)  
まだ寒いですが、体調を整えていきましょう♪



有限  
会社

# 新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

