

# 明けましておめでとうございます

たから新聞



職員一同

昨年、大変お世話になりました。③  
 新たな変異株の出現により、先の見通しがつかない辛い状況ですが、今年度も感染対策をしながら利用者さんや地域の皆様が楽しみを見つけていけるような取り組みをしていきたいと思えます。  
 一日も早い新型コロナウイルス終息と、皆様のご健康・ご多幸をお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願いいたします☆



## ☆ショートステイ☆



2021年12月25日  
 ～第69号～  
 共立介護福祉センターたから  
 〒400-0034  
 甲府市宝1-4-16  
 デイサービス  
 TEL：223-8102  
 ショートステイ  
 TEL：223-8103

12月はクリスマス会を行いました！！ 職員による手品やビンゴゲームで盛り上がり、利用者の方々も笑顔で過ごされていました😊 サンタクロース👴も登場！！ 気持ちばかりのプレゼントを配らせていただきました♪



ビンゴ！！

サンタクロースがやってきた！！👴

## ☆デイサービス☆



デイサービスでは、甲府第一高校弦楽部のみなさんにお越しいただき、クリスマスに合わせたステキな演奏を披露していただきました♪

バイオリンやチェロなどなかなか聴くことができない生演奏を皆さん楽しみました☆



# 寒い季節を乗り切る冷え性対策

西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「**冷え性は万病の元**」と言えます。

冷え性の原因にはさまざまありますが、最近には特にストレスや不規則な生活などによって体温調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

冷え性				
冷え性のタイプ	四肢末端型	下半身型	内臓型	全身型
多くみられる年代や体質など	10~20代の痩せ形の女性	30代~中高年の男女。頭や顔がほてりやすい	30代~中高年の女性。汗をかきやすく、ほっぺちり形で食欲旺盛	若者や高齢者。自覚症状がないまま体の機能が低下
原因	過度なダイエット。食事が足りず熱が作れない	デスクワークなどで下半身の筋肉が硬直	生まれつきの体質。腹部の手術などによる血流障害	基礎代謝の低下。不摂生、食事量の不足
改善法	食事の量を増やす。タンパク質の摂取を心がける	お尻の梨状筋と呼ばれる筋肉をほぐす	食べ過ぎに注意。厚着をしすぎず、通気性のよい服で過ごす	食事の量を増やす。十分な睡眠

あなたの冷えはどのタイプ？ (Q1のみ2点、他は1点で計算)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Q1 普段の手足の冷えの状態は</p> <p>① 手・足先がいつも冷たい</p> <p>② 手は温かいが足だけ冷たい</p> <p>③ 触ると手も足も温かい</p> | <p>Q2 普段どのくらい汗をかく</p> <p>① あまりかかない</p> <p>② 上半身に主に汗をかく</p> <p>③ 全身にかき冷えやすい</p> | <p>Q3 食事の量は</p> <p>① 少なめ</p> <p>② 普通</p> <p>③ 多め</p> |
| <p>Q4 寒いところに行くと、どこが冷えやすい</p> <p>① 手足の先</p> <p>② ふくらはぎや足先</p> <p>③ 下腹部や太もも、二の腕</p>     | <p>Q5 冷えを感じた時に感じるほかの症状は</p> <p>① 肩こりや頭痛</p> <p>② 顔のほてりやのぼせ</p> <p>③ おなかの張り</p> |  |

①の点数が1番高いと「四肢末端型」、②が1番なら「下半身型」、③なら「内臓型」