



8月の行事予定

8月5日(水)健康相談 予防医学
「薬の飲み方豆知識」
11:00~12:00

「薬」の飲み方ぜひ聞いてみてください。

お知らせ

郵便局の誤配の時は
0193-22-3022に
連絡して下さい。

西端に防風ネットを設置
して頂きました。風当たり
が柔らかく事を期待です。

暑い日が続きます。熱中症や
食中毒 ご注意ください。

お休みの連絡

8月13日~8月16日まで
支援員・談話室は休みとなります。

ご協力
お願いいたします

犬のフコは
持ち帰り
まじょう

犬のフコは
持ち帰り
まじょう



一眠る事が最良の老化防止策一

心身を休める最良の手段はみなさんご存知の睡眠ですよね。体は酸化すると細胞が錆びた状態になって老化して行きます。夜になって眠けを起こすホルモンは、単に眠くなるだけで無く、強い抗酸化力も有るそうです。このホルモンは体全体に有って(脳にも)、よく眠ることは心身共に老化防止になるのだそうです。以前照会した「成長ホルモン」は眠りに付いてから30分後に分泌され、大人にとっては若さを保ち記憶力を高める重要なホルモンです。

一快適睡眠の為のポイント一

- 1) しっかり食べ体を動かす~活動期と睡眠期の温度差が大きいほど眠りが深くなる。
- 2) 昼寝は午後3時まで30分以内。
- 3) 入浴はぬるめで就寝の1~2時間前に。
- 4) 深酒は避ける。
- 5) 起きる時間は毎日同じに。



火の後始末
気をつけよう

体の冷えは二つのタイプ有り

1) 血行が悪く手足が冷えるタイプ

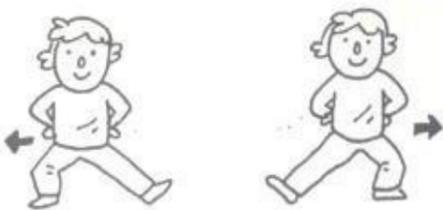


- ◎手をにぎったり開いたり。
- ◎足を伸ばして座りつま先を向こうにたをしたり手前に寄せたり。



- ◎腕を大きく振り、ももを高く上げ足踏みする。
- ◎途中で姿勢が気になったら両手を上げながら足踏みするとなおる。

2) 筋肉量が少なく熱を作り出せないタイプ



- ◎肩幅より広めに足を開いてゆっくり右側に体重をかける。指先より膝が出ない様に。同様に左側に体重をかける。