

# か い ご の 窓 口



冬本番。寒さも日々厳しくなっています。  
寒さに負けないためにも、冬の冷え対策してみませんか？

## ●冷えが起こる原因

### ■自律神経のバランスが崩れる。

不安やストレスなどで、自律神経のバランスがくずれ、血液を筋肉に集中させるために、全身に血液が運ばれなくなり、全身の体温が下がってしまいます。

### ■筋肉量が減る。

筋肉は熱を多く発生させます。筋肉量が減ると、体の熱を生み出しにくくなり冷えやすくなります。

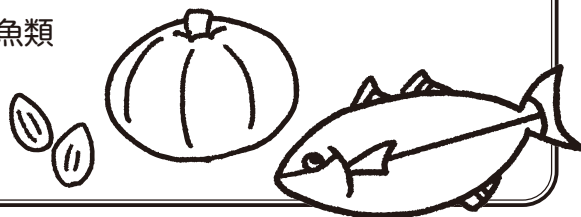
## ●冷えの対策

### ■血管を温める様な服を着ましょう。

首・手足、足首など太い血管が走っている部分を温めるようにするといいでしょう。

### ■熱を生みやすい食事をとりましょう。

ビタミンEが多い食材・・・かぼちゃ、ナッツ、魚類  
ビタミンB1が多い食材・・・豚肉、唐辛子などを摂取するとよいでしょう。



### ■適度な運動をしましょう。

## ～オレンジカフェに参加してみませんか？～

オレンジカフェでは、認知症について考え、みんなで語り合い認知症の理解を深めています。ぜひ皆さんも一緒に認知症について考えてみませんか？

| ● 開催場所                | 日 時                | 内 容             |
|-----------------------|--------------------|-----------------|
| まつぶし緑の丘公園<br>サークル室1・2 | 2月9日(木)13:30～15:30 | 認知症を予防する生活習慣とは？ |
| ● 参加費 200円            | 3月9日(木)13:30～15:30 | 昭和の暮らしについて語り合おう |

※1月のオレンジカフェはお休みとなります。

※コロナウイルスの感染症拡大予防のため、状況によりオレンジカフェの開催を見合わせる場合もあります。ご不明な点は、松伏町社会福祉協議会までご連絡ください。

問合せ先 松伏町社会福祉協議会 電話 048-991-2701



工場直販めん市場  
毎月最終金曜・土曜は  
めん市場！

株式会社菅野製麺所  
松伏町松伏972-1  
TEL 048-992-1147

(医)心英会 宮里医院 介護老人保健施設

なのはなの里

埼玉県北葛飾郡松伏町金杉1908  
TEL 048-992-5511