

# 西綾瀬だより

西綾瀬在宅  
サービスセンター



寒さが身にしみる時

期になりました。こんなときこそ、元気に豆まきをして、福を呼びこみましょう。

立春が過ぎれば梅花のふくよかな香りが少しずつ春を運んで来てくれます。

## ～寒さ対策～

### 体を冷やささない 生活のコツ

冷えの主な原因は…

- ①低血圧や貧血
- ②自立神経の乱れ
- ③筋肉量不足



低血圧や貧血の人は、血流が悪く、身体の隅々までに血液がいきわたりにくく、冷えを感じや

## 今月のナイスショット!



墨田七福神の一つ石浜神社にて  
ご利益がありますように…

すいです。また、ストレスや過労、不規則な生活で自律神経の働きが悪くなると冷えやすくなります。高齢になつたり運動不足になつたりすると、筋肉量が少なくなると、筋肉自体が熱を生産するので身体が冷えやすくなります。女性に冷え症が多いのは、男性に比べ筋肉量が少ない

からです。  
下着の重ね着は、冷えや  
すい  
下着をやたらと重ね着しても反対に汗をかき身体を冷やすことがあります。それよりも肌着、セーター、コートと重ねて空気の層を作る工夫をしたほうが効果的です。また、きつい衣類は身体を締め付け、血行を悪くして冷えやすくなります。  
最近、室内の暖房が効いている所も多いので、すぐに温度調整が出来るように脱ぎ着の出来る衣類を着用しましょう。



## 寝るときは…

最近、電気毛布を使っている方が多いと思います。電気毛布をつけたまま寝ると余計に汗をかいて身体を冷やしてしまいます。また、脱水症を起す危険があります。肌が乾燥して痒みを訴える人もいます。寝る前まで布団を暖め、就寝時にはスイッチを切りましょう。

## 今月のお誕生者

山田	小櫃	佐野	曾合	鳥之	吉田	互	坂下	迫	貝間
様	様	様	様	様	様	様	様	様	様
九十三歳	八十八歳	八十五歳	八十五歳	八十四歳	八十三歳	八十二歳	八十歳	七十八歳	七十八歳

おめでとうございます!

## ひと口メモ

### 節分 (二月三日)

通常立春の前日を指す。陰陽道では季節の変わり目は陰と陽が対立し、邪気を生じ災難をもたらすと考えた。この日の夕暮、柵の枝にいわしの頭を刺したものを戸口に立て、邪気を払う「福は内、鬼は外」の豆まきの習慣がある。

