

みなさま ことし よろしくおねがい  
皆様、今年も宜しくお願ひいたします！

## 体の冷え対策 ～簡単なストレッチの方法～

寒い冬は血流が悪くなることにより、冷え性や肩こり、頭痛などが起こりやすくなります。また寒さにより筋肉が硬くなり小さな段差などでつまずいてしまうことがあります。冷えや筋肉の緊張を感じた時や寝る前にストレッチをして筋肉をほぐし足先まで血液を巡らせてあげましょう。

### ● 足先のストレッチ



- ① 椅子に座って、片足をもう片方の膝の上にのせます
- ② 足の指の間に手の指を入れて指先を回します
- ③ 徐々に大きく回していき、足首も回すようにしましょう
- ④ 反対の足も同様に行う

### ● ふくらはぎのストレッチ



- ① 椅子に浅く座る
- ② 片足のつま先を立てて伸ばす
- ③ 反動を付けずに上半身をゆっくり倒して20秒ほどキープする
- ④ 反対の足も同様に行う

### ● 肩甲骨のストレッチ



- ① 椅子に座り、姿勢を正します
- ② 両腕を上へ伸ばし、耳の横にくっつけます
- ③ 肩甲骨をできるだけ寄せる意識で、手のひらを外側に向けながら肘をおろします
- ④ 何度か繰り返すと、肩こりや首こりもスッキリ！

## 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



### ストレッチを行うにあたっての注意点

イスを使用する場合は安定したイスを使用すること。また足のうらが床にしっかりつくように座り、ひじ掛けや背もたれに腕をぶつけないように注意しましょう。両足は肩幅に開くと安定して動きますよ。

今年もよいお年でありますように！

## ★ 栄養コーナー ★

体を温めるのに最適なのは「味噌」です。

発酵食品の味噌は腸内環境を整えながら体を内側から温めるととても優秀な食材です！



人は体温が1度下がると免疫力が30%下がるといわれています。

免疫力が下がるとさまざまな感染症にかかりやすくなってしまいます。

免疫力を高めるには、体を芯から温めることを心がけましょう。