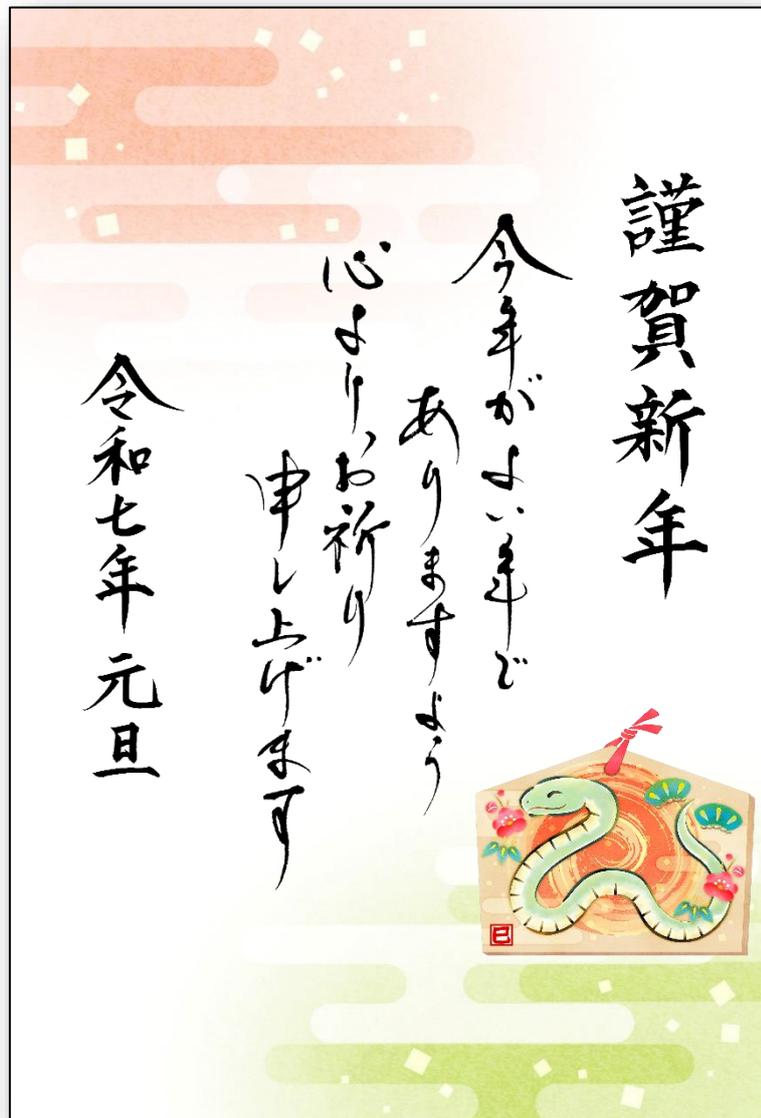


# ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



パソコン講座 岡田 忍さんの作品

# 講座紹介

いろいろな講座で、お正月 干支  
(巳年) の作品を作りました。



パソコン講座  
年賀状



書道講座  
カレンダー

今年もよろしくお願  
い  
します



ちぎり絵講座  
色紙

フラワー  
アレンジメント講座  
お正月飾り



絵てがみ講座  
年賀状



# 冷えのタイプと症状・対策



この冬は、とても寒いですね！昨年は11月まで暑かったですが、12月に入ってから段階的に寒気が流れ込み、日ごとに寒くなりました。全国各地で大雪のニュースも聞かれ、生活しづらい冬になっています。今年に入っても冬型が強まる予想が出ていますので、暖房器具等をうまく活用し、より一層の寒さ対策が必要です。そこで今回は、冷え性のタイプ別症状・対策を簡単にお伝えします。

## 【冷え性のタイプと症状・対策】

- 末端型** : 若い女性に多く、食事の量が少ない、ストレスや運動不足などの生活習慣によって体内で十分熱が作られていないことで、手足の血管収縮がおこり、氷のように冷えるのが特徴
- 末端型対策** : 自律神経を安定させることで、緊張した身体を緩めることができるため、自律神経の集中している仙骨にカイロを貼ると効果的
- 下半身型** : 加齢とともに起こりやすく、腰から下の下半身が冷える。お尻やふくらはぎの筋肉のコリやむくみによる血行不良が原因で、下半身は冷えるのに上半身は熱い「冷えのぼせ」が起こることもある
- 下半身型対策** : 難しいが、カイロなどで内くるぶしの少し上（三陰交のツボ）のあたりをあたためるとよい
- 全身型** : 手足だけでなく、全身が冷え、常に体温が低いのが特徴で、基礎代謝の低下が原因。ストレス、生活習慣の悪化にもよるが、ひどい場合は甲状腺の病気が隠れていることもあるので注意が必要
- 全身型対策** : 首の下（背中の上）にカイロを貼って身体を温めると効果的
- 内蔵型** : 主に自律神経の乱れが原因。手足は温かいが下腹部や二の腕に冷えを感じたり、お腹を下したりすることもある。「隠れ冷え性」とも呼ばれる。
- 内蔵型対策** : 身体の内外、お腹周りを温めるとよい。腹巻やカイロの使用や、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、体の芯から温めましょう。

ご自分の冷えのタイプに近いものはありましたか？

男性に比べて、女性の方が5倍も冷え性が多いとされています。どのタイプでもぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、自律神経の副交感神経が優位になり、手足などの抹消血管が拡張し、全身の血流が良くなります。また、浮力と水圧によって筋肉の緊張が緩み、むくみの改善にもつながります。しかし長時間湯船に浸かることは避け、10分程度にしましょう。入浴剤を使用するのも、冷え予防・改善に効果的です。

# 令和7年1月 デイサービス講座予定

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
休館日			ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		火曜チクチク			健康体操	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	成人の日	ペン習字	絵てがみ		歌う会	
		英会話			陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	て作りえほん		フラワー		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
26	27	28	29	30	31	
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

10:00～12:00      て作りえほん ・ ペン習字 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ  
 フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30      パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 陶芸 ・ 健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通)    82-8833(代表)    FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川