

気がついたらとても疲れている…と感じる今日この頃。
 原因は、1日の最高気温と最低気温との差が7度以上あると
 気温差によって身体の機能を調節する自律神経が働きすぎて
 エネルギーを多く消費してしまう「寒暖差疲労」が原因かもしれません。

森だより

No.94 令和5年11月



リハビリスタジオ なるざの森
 TEL 0776-77-2251
 あわら市二面2丁目301番地



今月11月3日(金)は祝日ですが、営業します
 11月23日(木)はお休みです。

なるざの森よりお知らせ 新たなワクチン接種を受けましょう!

令和5年秋開始接種

第1報

国の資料より引用

〈新型コロナウイルス接種〉

令和5年8月10日

オミクロン株(XBB.1.5)に対応した
 ワクチンの接種が開始されます。

9月20日以降、希望するすべての方を対象に
 XBB対応ワクチンの接種が始まります。

詳しくは市町村からの案内をご確認ください。

自己負担なしで
 令和5年9月20日～
 令和6年3月31日までの
 期間接種できます。
 次年度は年1回の接種になる
 予定です。



先月の活動



～作品作り①～

ネームプレート作り



～カレンダー作り～



紅葉の美しい景色を
 思い浮かべます…



～その他活動～

折り紙



アクティビティ

力作が揃い踏みです。
 芸術の秋ですね!



裏面に続きます…

秋の豆知識クイズにチャレンジ♪



11月に旬を迎える果物の1つである金柑（きんかん）。
その名前の由来はなんですか？



1. 昔は金に等しい価値があった
2. 果実が熟すと黄金色になる
3. 秋になると葉っぱが黄金色になる

答え：②

『金』は熟すと実が黄金色になることを意味し、『柑』はミカン類を指します。咳や喉の痛みに効果があるとされ、昔から民間療法に用いられていました。現代でものど飴の材料に使われていますね。



体を温めて不調を撃退！

おんかつ 温活 を始めましょう！

温活とは、身体を温めることによって基礎体温を上げ、身体の不調を改善することです。

体が冷えて、体温が低下すると、肩こりやむくみ、肥満などのさまざまな不調を引き起こすと言われています。特に女性は脂肪が多く筋肉量が少ないことから、基礎代謝が低くなって体が冷えやすい傾向にあります。温活を行って体を温めれば、血流が良くなって代謝が上がり、健康的な生活を送れるようになります。

かんたん実践！温活2選

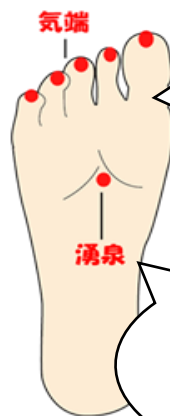


①腹巻や靴下、マフラーなどを身につける

温活ではお腹や下半身、首、手首、足首を冷やさない事が重要です。腹巻やマフラー、アームウォーマー、レッグウォーマーを身につけて、身体を冷やさないようにしましょう。腹巻はパンツと一体になったものもあり、このタイプならお腹と下半身を同時に温めることができます。

②マッサージをする

身体には、冷えに効くツボがいくつかあります。そこをマッサージすることによって冷えの改善につながります。特に足先や下半身が冷えるという人にオススメのツボが「湧泉(ゆうせん)」と「気端(きたん)」です。湧泉は土踏まずの中央から少し上の部分にあるツボで、下半身の冷えや疲労回復に効果的と言われていますので、ここを押してみると良いでしょう。気端は、足の指先にあるツボで、指先を揉むようにしてマッサージをすると体が温まります。



気端はつまんだり、離したりを15秒ほど繰り返して下さい。

湧泉は5秒に1回のペースで5回ほど押していきます。