

言語リハビリ ミカタ松戸

社会福祉法人 鷹見会

住所：松戸市小金原 6-2-4

電話：047-342-0575



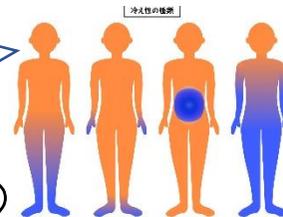
今月のワンポイント ～冷え性について～

冷え性には「手足末端型」「お腹内蔵型」「お尻太もも下半身型」「全身型」の4つのタイプがあります。辛い「冷え」の予防・対策について紹介します。

食べて体を中から温める

- * 温かい飲み物 (ほうじ茶・紅茶)
- * タンパク質 (魚・肉など)
- * 冬が旬の物 (南瓜・ゴボウ・玉ねぎ・リンゴ)

生姜も良い!



朝食を必ず食べる

* 朝食を抜くと体温が上がらず、血流も悪くなります。



運動・ストレッチ

* 座ったままでも、足踏み運動で血流アップ。



入浴・足湯

* 温まった血液が全身を巡ります。

この行事は何？

ク〇〇〇〇

- ① プレゼントを贈る
- ② サンタクロース
- ③ 12月25日



「珠玉の一言」～ミカタ利用者さんの名言～

「私は、負けない」(80代女性：脳梗塞：構音・嚥下障害)

日々の想いを綴った日記の中の一言。

「幸せは、自分で作るもの」(80代男性：脳梗塞：構音障害)

幸せとは？の質問へのお答え。

「笑顔で暮らせ」(80代男性：脳梗塞：失語症・高次脳機能障害)

亡き母の教えを、思い起されて。

人生の先輩の皆様から贈られた様々なメッセージ。忘れられない名言、胸に沁みる一言、励ましの言葉を、いつもありがとうございます！

答え：「クリスマス」 イエス・キリストの降誕を祝う記念日です。イエスは、約2千年前にベツレヘムの馬小屋で産まれました。12月24日は、クリスマスイブです。