



如月日より「3つの首を守りましょう」

寒さが続く2月は体の不調が出やすい時期です。「冷えているつもりはないのに、何となくだるい」「血圧が高めに出る」などのお声も聞かれます。体が冷える原因は、部分的な冷えのことが少なくありません。

ポイント①「3つの首」

首・手首・足首は皮膚が薄く血管が体の表面近くを通っています。そのためこの部位が冷えると体全体が冷えやすくなります。

首(くび) 室内でも、首元は意外と冷えています。薄手のストールやハイネックの服で軽く覆うだけでも違います。

手首 水仕事の後、手首が冷えたままになっていませんか?冷えを感じたら、袖を下ろす、温かい飲み物を持つなど少し意識してみると良いです。

足首 特に足元は冷えや乾燥に気づきにくい場所です。靴下を変えることで足の感覚が変わり、滑ったり転倒のリスクにもつながります。そこでレッグウォーマーなどお勧めです。

そして、無理をしない事 「寒いから」と無理に動いたり我慢を重ねる必要はありません。体をいたわることも、とても大切な健康管理です。春はもうすぐです。小さな工夫で体を守ることを心がけていきたいですね。



活動報告

(第40回テンパーク)

年明け1回目の認知症カフェテンパークは

「福笑いで認知症予防」認知症と視空間認知についてなど話をし、視空間認知を意識した「にん体操」のメニューを実施しました(※視空間認知とは目で見た情報を基に「物の位置・距離・形」を理解する力の事)その後は携帯のアラーム機能を活用する話になり、設定を実際に行ってみたり。みんな一緒にやってみる・動いてみる時間に、自然と会話が生まれ「まだできることがある」と自信にもつながりました。

そして、本題の福笑い 「福笑いでこんなに笑ったことはない」とのお声も頂き、沢山笑い声があふれる時間になりました。

2026年もみなさまと一緒に過ごせる時間を大切にしていきたいと思えます。

