

ぷく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

あちらこちらの田んぼでは稲刈りが終わリススキが風になびく頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。邑智郡内では、まだコロナウイルス感染についての報告は出ていませんが、相手を思い遣った感染予防対応をこれからも心がけましょう。

免疫力を上げて元気に過ごそう！

6月から8月は、免疫をあげる食事のとり方をご紹介しました。今月からは免疫力をあげる暮らし方をご紹介します。ぜひ、参考にして下さい。（*^-^*）

暮らし方① 「平熱36.5度以上」を維持

毎日同じ時間帯に安静な状態で体温を測りましょう。

*体温が低くならない生活をする

- 頑張りすぎず、ほどほどに運動を行い筋肉量を減らさない。
- 筋肉の材料となる肉や卵を積極的に食べる。
- 食事は3食きちんと摂り、良く噛んで食べる。
- 体温より冷たい物は、なるべく飲食しない。
- 足首や首周りをしっかり保温する。
- お風呂は、なるべく湯舟に浸かる。



暮らし方② 一日1回は大笑いをする

笑うことで「幸せホルモン」が分泌されストレス耐性が付き免疫力が上がります。

- 「笑う門には福来る」目標は1日100分の笑いの時間。
- 笑う気になれなくても鏡の前で自分にニコリ！
- 思いっきり息を吸い込んで息を吐くときに「あ・は・は・は」と顔ストレッチ。



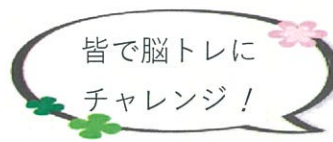
暮らし方③ 朝目覚めたら太陽の光を浴びる

太陽光を浴びると自然と体が目覚めます。



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



問題1

魔法陣

縦・横・斜めに足した数の合計が示された数になるように□にあてはまる数を入れましょう。

① 合計数15

6	7	□
□	□	9
8	□	□

② 合計数15

8	□	□
3	□	7
□	9	□

③ 合計数18

□	□	9
8	□	□
□	10	5

④ 合計数21

□	9	□
□	7	3
□	□	10

問題2

クロスワード

カギが表す言葉をカタカナでマス目に入れましょう。

①	■	②	□	③
④	⑤	□	■	□
■	⑥	□	⑦	■
⑧	□	■	⑨	⑩
□	■	⑪	□	□

【タテのカギ】

- ① ○○とキリギリス
- ② 2で割ると1余る
- ③ ほっぺにチュッ！
- ⑤ ○○○寒さも彼岸まで
- ⑦ 西洋将棋
- ⑧ ハサミをフリフリヨコ歩き
- ⑩ 穴を開ける大工道具

【ヨコのカギ】

- ② ヘレン・ケラーは「○○○の人」と称される偉人
- ④ 三陸海岸の地形は代表的な○○○式海岸
- ⑥ 合格○○○「サクラ咲く」
- ⑧ 折りたたみ式は急な雨にも便利
- ⑨ 大都市では地下にもあります
- ⑪ 飲み間違えないように

問題3

秋の虫

2枚の絵には
違うところが
8ヶ所あります
違う所に
○を付けましょう



8月号の答え

問題1

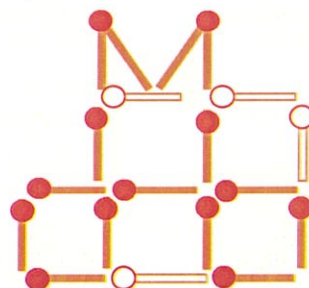
- ① 東西南北 どうざいなんぼく
- ② 参勤交代 さんきんこうたい
- ③ 平均気温 へいきんきおん
- ④ 運動神経 うんどうしんけい
- ⑤ 誠心誠意 せいしんせい
- ⑥ 天孫降臨 てんそんこうりん
- ⑦ 平均気温 へいきんきおん

「性別不問」が残りしました。

「平均気温」が2回あった事、回答を作り
気付きました。申し訳ございませんでした。

問題2

下のように4本動かすとハサミに
見えませんか？



実際にマッチ棒
等を使って
動かし
試して下さいネ
(#.^.#)