

北部マッサージ治療院

『筋肉の強化=筋トレ』してみませんか？

筋トレって若い人だけのものじゃないの？とよく質問されますが
筋トレはとても身近で私達が健康的に過ごすために必要不可欠です

◆筋トレのメリット◆

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 筋力増強！ | 心と身体は繋がっています |
| 姿勢保持能力の向上・転倒予防に繋がる | 清々しい気持ちで |
| 2 生活習慣病の予防・改善！ | 健やかに |
| 成長ホルモンが分泌され美肌や | 過ごしていきたいですね |
| 抵抗力アップに繋がる | 腹筋や腕立て伏せ、スクワット |
| 3 嚥下機能の維持・改善！ | をすることが難しい方にオススメ！ |

◆ながら筋トレ法のご紹介◆

足を前に出して座る“長座”でテレビを観たり、話をしたりするだけでも長座は、上半身のバランスを保とうとお腹と腰の筋肉が働く姿勢なので自然と筋トレができますよ！



ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

「以外と知らない？バレンタインデー」

・バレンタインデーの由来

3世紀ローマ人のバレンタインさんが戦時中結婚を国が禁じていたのに、こっそり若者を結婚させていたので、2/14に処刑されてしまったのを忍んで広まったそうです。

・チョコレートを好きな人に贈るのは日本だけ！

欧米諸国ではメッセージカードと共にバラや、お菓子、風船、シャンパン、ジュエリーなどが定番です。皆さんも今回は違った贈り物をしてみてはいかがでしょうか？



ツジ薬局

ツジ薬局清須店と本郷店では2月より、PayPayを利用していただくことができるようになりました。各種電子マネーやクレジットカード、デビットカードも利用可能です。ぜひご利用ください！



福神 居宅介護支援事業所

お米でカイロ？



まだまだ寒い日が続く、暖房器具が離せない日もありますね。手軽に暖をとる方法としてカイロ（懐炉）を使う方も多いと思いますが、今回はエコなカイロをご紹介します。手のひらサイズの布袋にお米を入れ、電子レンジで1～2分温めると、約30分ほど暖かさが持続します。冷えたらまた電子レンジで温めれば何度でも使えますが、市販のカイロと同様、低温やけどの恐れもありますので、ご使用時は注意してくださいね。



ツジ薬局清須店
店長
高木 翔太



北部マッサージ治療院
院長
田中 豪



介護支援専門員
福神居宅介護支援事業所
伊藤 智淑



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹