

皆さまこんにちは。事務の高橋です。最近、子供の入学を期に「お裁縫」が趣味になりました。なかなか打ち込める時間が取れないのですが、少しずつ出来上がったアイテムが増えてきました。手作りならではの味わい深いものが作れているように思います。趣味の時間をのんびりと満喫して、これからもコツコツと作り続けていきたいと思っています。

高橋 典子



よつば新聞

令和2年  
(2020年)  
5月号

vol.117

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**

5月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ  
20日(水)  
26日(火)

28日(木)pm  
も相談 受付可



# 入浴の効果

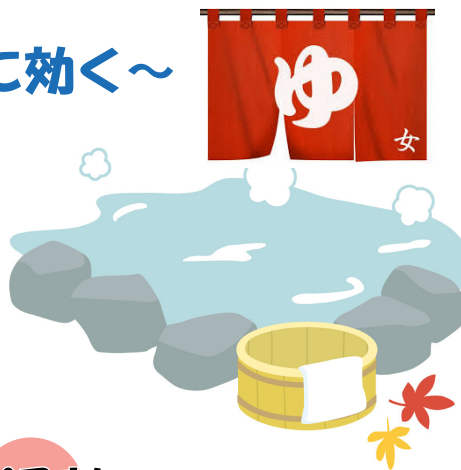
～お湯の持つ4つの要素が体に効く～

## 浮力

湯船の中の重力は、お湯の浮力によって陸上の9分の1になります。体重も9分の1になるため、体を支えている筋肉や関節の負担が軽減され、緊張がほぐれて疲れが取れやすくなります。同時に、緊張からくる脳への刺激も減少。そのため心身ともにリラックスできるのです。これらの作用で血行が促進され、疲労回復や代謝改善をはじめ、肩こりや腰痛の緩和や、肌がキレイになる効果があります。



お風呂は気持ちいいだけでなく、様々な効果があるのもうれしいですね。



## 温熱

体が温まると、皮膚の毛細血管が広がり、全身の血液の流れが良くなります。それにより、体内の疲労物質や老廃物がスムーズに体外へ排出されたり、筋肉の緊張が解けて凝りが取れ、体がほぐれたりします。

## 水流

シャワーやジャグジーなどの刺激にはマッサージのような癒し効果があります。



## 静水圧

お風呂に入るとお湯の水圧がかかり、体の表面だけでなく血管にも圧力が加わります。そうすると手足にたまった血液が押し出され、心臓の働きが活発になり、血液の循環が促進されます。

気管支→支持→持久走→走行→行儀作法

今日の目標



## 簡単一品料理

レンジで簡単☆☆

## 豚肉の梅肉レンジ蒸し



- ①小ねぎは小口切りに、豚肉は一口大に切る。
- ②ボウルに①とAを加えて全体が混ざるように混ぜ合わせ、ラップをして10分程、冷蔵庫におく。
- ③お皿に②を並べてラップをし、火が通るまで600Wのレンジで6分加熱する。
- ④③の上に小ねぎをのせ、ごま油をかけたら完成。



### ◆材料（2人分）1人当たり\*\*kcal

豚バラ	200g
酒	大さじ1
梅肉	大さじ1
醤油	小さじ1
ポン酢	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
小ねぎ	1適量



## 今月のコネタ

## ★アロマの効果



植物が持つ香りや様々な働きを利用して、心身のトラブルの解消に役立つアロマセラピー療法。今回はアロマセラピーで使用される『アロマ（香り）』で代表的なものをいくつか紹介します。リラックスタイムに取り入れてみてはいかがでしょうか？

### ・カモミール

ハーブティーでもおなじみの香りです。心身ともにリラックスさせる効果があり、不眠症の改善にも期待できます。皮膚への色々な刺激から守ってくれる働きもあるので、気管支の炎症や花粉症の鼻づまり症状にも良いとされています。

### ・ローズマリー

筋肉を和らげる効果があるので、頭が疲れた時や体が疲れた時の筋肉疲労にも有効です。頭皮の血流を良くする作用もあり、フケや抜け毛を抑えるとともに、育毛にも効果があると言われています。

### ・グレープフルーツ

柑橘系の代表的なアロマで、香りも爽やかなことから人気があります。気持ちを高揚させて元気にしてくれたり幸福感を与えてくれます。体内の老廃物を排出させる働きもあるので、グレープフルーツのアロマオイルをお風呂に入れたアロマバスに入ると、むくみをとる効能も期待できます。



## 今月の脳トレ

□の中の漢字を全て使い、熟語のしりとりを完成させてください。

行 管 持 作 気 久 儀

□□支→□□→□□走→□□→□□□法

答えは裏面



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



0120-026968



www.026968.com

