

こんにちは、金子です。娘がソフトテニスを始めました。地元のテニスクラブに入り、休日は練習の付き添いなどもあって、ガラリと生活が変わりました。今度クラブ恒例の親子大会があり、ほぼ強制参加ということで私にもテニスラケットがレンタルされました(笑)。私も初心者ですが娘と優勝目指して頑張ります!!

クローバー 金子



よつば新聞

## 寒いときの身体のトラブル



寒〜い日が続きますが、身体が冷えたり寒さを感じた時、筋・内臓などに不調を感じたことはありませんか?身体が冷えると体温、筋温が低下し、筋や内臓の活動レベルが低下し様々な不調が現れます。

### 冷えが引き起こす体調不良

注意

身体の冷えにより血流の低下が起こって体温が下がると、神経系にも影響を及ぼします。また、夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きいこともあり、急激な気温変化で自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。

加えて日照時間も短くなることで、やる気や感情をコントロールするホルモン「セロトニン」が活性化されず、脳の活動が低下します。

これらにより、「身体のだるさ」「気持ちが下向きになる」など、なぜかやる気が起きないといった状態に陥りやすくなります。

### 身体を温めよう!

筋温の低下や体温の低下が起こると、筋肉を震わせ摩擦熱を生み体温を上げようとする生理反応(シバリング)を起こします。これらの現象で、無意識のうちに筋肉は硬くなったり動きがいつもより悪くなります。そのため、何気ない日常動作やスポーツの際に、肉離れや捻挫、ギックリ腰などのケガを引き起こしやすくなってしまいます。



衣類、飲食物(ジンジャー系、香辛料など)、カイロなどを活用したり、運動やストレッチをするなど、内側と外側の両方からアプローチを行い、身体を温めましょう!

体温の維持は代謝や免疫力にも影響します。

ウイルスや菌に負けない身体づくりをしていきましょう!

令和5年  
(2023年)  
2月号

vol.150

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴のことなら  
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター

CLOVER

2月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ  
15日(水)  
※9日(木)  
※24日(金)  
※28日(火)  
※pmのみ  
受付可



答え

- ①二度あることは三度ある
- ②かぜはまんじょうのもと

# 簡単一品料理

# ☆☆簡単☆☆ \*ロコモコ丼\*

①レタスを手でちぎってご飯の上に乗せる。

②トマトを半分輪切りにする

③キュウリは斜めにスライスし5～6枚ほど切る

④トマトとキュウリを並べる。

⑤目玉焼きを作る

⑥ハンバーグを乗せてその上に、目玉焼きを乗せお好みソースをかけて出来上がり！！

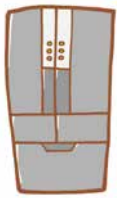


### ◆材料 (1人分)

- ごはん・・・適量
- ハンバーグ・・・1/3～1/2
- レタス・・・2～3枚
- トマト・・・半分
- キュウリ・・・スライス5～6枚
- 卵・・・1個
- ソース・・・ケチャップ
- ウスターソース適量

## 今月のコネタ

## 冬の節電テクニック！ 省エネポイント



一年で最も電気料金が上がる季節は冬です。電気代値上げも話題になっています。今回は今すぐ実践できる、冬の節電術を紹介します。

■エアコンはこまめに消すのではなく、つける時間を短くする  
冬の消費電力が最も多いのはエアコンです。家電製品は立ち上げ時に最も電力を消費するので、こまめにつけたり消したりするのは逆効果の可能性も

■冷蔵庫にはゆとりを、冷凍庫は詰め込んでOK  
冷蔵庫は食材を詰め込み過ぎないことが大切。庫内がギュウギュウだと冷風の循環が悪くなり、食材を取り出すのにも時間がかかってしまうため、温度調整機能が余計に働き消費電力が増えてしまいます。

## 今月の脳トレ

## ◎ことわざパズル

01234  
56789.,  
+ - × ÷  
= % √

なじみのあることわざを1字1字分解して、並べ替えています。  
正しく並べ替えてください。

①

あ は の 度 二  
度 こ 三 あ る と

答え  
□□□□□□□□□□□□□□

②

ぜ ん よ び か は ま  
と の う も

答え  
□□ほ□□□□□□□□□□