

# 前段通信

前段談話室

NO 50 (5月号)

## ◎代謝の良い体づくり

健康な人の平熱は 36.5℃ ~37.0℃ されていますが、最近は 35.5℃~36.5℃ 台前半の低体温の人が増えているそうです、体温は代謝や免疫力と密接な関係があり、体温が 1℃ 下がると代謝は 1% もダウンする、免疫力は 30% 低下すると、疲れやすく肌が荒れる又太りやすくなるなどデメリットをもたらす免疫力が低下すると風邪などの感染症にかかりやすくなったりもするとのこと。

◎朝、白湯をのむ

特に一日のうちで最も体温が低い朝起きてすぐ飲むように心がけ、内臓の温まり、腸のぜん動運動も活発になるので、便秘解消にもよいとのこと。

### 楽しく体操

4月12日

地域包括主催の楽しく体操、血圧や体脂肪を測り簡単な体操、脳に刺激を与え認知症予防、ぴんころ体操も取り入れ参加者は少なかったですが楽しい一時でした。



### 連休中

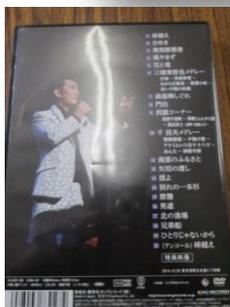
お出かけの際は  
交通事故等に注意し楽しく  
過ごしたしてください。

### 4月のイベント



4月22日 ふれあいサロン(生協)

今回は物づくりなしで福田こうへいさんのDVDの鑑賞会 来訪してくれた方たち しばらくぶりの鑑賞会「ああいかったね」の声、またの機会も、たのしみです。



### 5月の予定表

5月27日 ふれあいサロン(生協) 13:00~15:00

◎予定のイベントも少なくなり、入りしだいお知らせします。

○いつも9:30分頃ラジオ体操を行っていますので、気軽に参加してください