

# 通所リハだより12月

大分豊寿苑 通所リハビリテーション  
作成者 藤原・熊谷・村上・石堂

## カレー作り



**買い出し** 11月4日に料理教室で使う食材を向かいのお店まで歩いて買い出しに行きました。店内では利用者様ご自身でカートを押して下さり、食材選びから会計まで行って下さいました。



**料理** 11月8日お一人ごとに使いやすい道具を選択していただき、食材も切りやすい方法を考えながら行っていただきました。味付けも皆さんで相談しながら調整され、香り高い最高に美味しいカレーが完成しました。



目指せ 36.5℃!

## 皆さんの体温は どのくらいですか？

自分の平熱を知っていますか？ 健康的な人の平熱は36.5～37.1度。

実は今、36度以下という「低体温」の人が増えているとか。「低体温」は免疫細胞と大きなかわりがあり、放置するとさまざまな病気やがんまでも発症してしまうことがあるそうです。

36.5℃	免疫力・血行・新陳代謝が活発で、体内細胞が元気に働く
36℃	健康状態は悪くはないが <b>低体温予備軍</b> として要注意
35.5℃	ガン細胞が最も好む体温。増殖しやすくなる。
35℃	自律神経の失調。排泄機能の低下など。
34℃	自分で思うように身体を動かせなくなる。幻覚見え始める
30℃	不整脈、心拍数減少、意識不明

## 現代人に多い「低体温」の原因は筋肉量の低下！

**全身の大きな筋肉の70%は下半身にある**ため、運動不足の方は筋肉量が少なく、血液を心臓へ戻す力が弱くなり、足先が冷えたりむくんでしまいやすいのです。

運動やストレッチ、マッサージなど下半身の筋肉を中心に鍛えると、体の隅々まで血液が行き渡るようになり、低体温の解消につながっていきます。

最近気温が下がって寒くなってきました。皆さんも健康維持、身体機能の向上のためにも下半身の筋力訓練に取り組んでみましょう。





