

ナイスケアだより

第142号
令和6年3月発行



3月10日快晴の中、第12回箱根山駅伝大会が開催されました。コースは全長1.2キロと短めですが箱根山の急坂を駆け降り下るタフなコースです。ナイスケアではA、B、Cの3チームが出場しました。

Aチームは優勝を目指し、BチームとCチームはどちらが先着できるか競い合いました。Aチームは打倒ナイスケアで

練習してきた大学生チームと競り合いになりました。前半の貯金を活かし見事優勝で四連覇を達成できました。BチームとCチームは全員力を振り絞りBチーム25位、Cチーム29位と検討しました。練習不足の中いつもの介護の仕事で培った体力と精神力で全員頑張りました。新宿区でこのような素晴らしい大会が開催され、気持ちの良い汗をかき清々しい休日を過ごすことが出来ました。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史



～温活～

3月になり暖かい日が増えてきましたが、まだまだ寒暖差のある日々で、体調を崩す人も多いのではないのでしょうか。寒暖差のあるこの時期でも元気に過ごしていきたいですね。

ところで、近年ブームになっている『温活』という言葉をご存じでしょうか。文字通り体を温める活動の事で、具体的には温かい飲み物を飲んだり、運動をしたりして体を意識的に温めることです。また、お風呂にゆっくり浸かって体を温めることも『温活』の1つと言えるでしょう。冷えた時だけでなく、日ごろから体を温める習慣をつけることで、冷えが原因の不調や辛さの予防になります。内臓の温度が1℃下がると基礎代謝は12%低下し、免疫力が30%も低下すると言われています。基礎体温が1℃上昇すると、体の機能や免疫力が高まり、風邪などの病気にもかかりにくい体になります。体を温めることで、冷え性や肩こりなどを改善するだけでなく、メンタルにも良い影響を与えられています。コンビニでも手軽に購入出来る、ほうじ茶や玄米茶等の発酵茶は、体を温める効果が高いと言われています。

皆様も日常に『温活』を取り入れてみてはいかがでしょうか？

倉持 美幸