

※ 事前の予約が必要です (電話でも受け付けます) ☎:481-8588

5日(木)	内科 (水野 健朗 医師)	2日(月)まで
19日(木)	内科 (安田 香苗 医師)	16日(月)まで
1/16日(木)	胃腸科外科 (奥村 烙郎 医師)	1/11日(土)まで

予約の
メ
切
日

冬の体調管理

暑くて長い夏が終わり、短い秋の後、冬がやってきますね。体調管理をしてできるだけ調子の良い日々を送りたいですね。何年も風邪も引かない方もみえます。そんな方たちに多い特徴は.....

免疫力が高い

腸内環境が良い

精神的ストレスを感じにくい

ここでは、腸内環境を整えることについて触れてみます。風邪などを引きにくくするためには、免疫力をアップさせることが有効だそうです。その免疫細胞は7~8割が腸内に集まっています。免疫力が高い人は腸内環境が整っていることが多いようです。

そのためには・・・**発酵食品**を食事にとり入れましょう。発酵食品には次のようなものがあります。

納豆・キムチ・ヨーグルト・チーズ・味噌・鰹節・ぬか漬け・紅茶

お腹を冷やさない

腹巻や使い捨てカイロなども活用して体を温めましょう

温まる食材 根菜や冬の野菜(大根は切干)・鶏肉・牛肉・りんご・紅茶・ココア
できるだけ温めて摂るのが良いです

そのほか、唐辛子・しょうが・紫蘇などを合わせると更に温まりますよ!

名楽福社会館 利用案内

所在地 〒 453-0024 名古屋市中村区名楽町 4-7-18 ☎ 052-481-8588

利用資格 名古屋市中村区にお住いの60歳以上の方

利用手続き 市内の福社会館で利用証の交付を受けて下さい

※ 保険証・免許証など本人確認できるものが必要です

開館時間 月曜日 ~ 土曜日(祝日/年末年始を除く) 8:45~17:00

※ 専用の駐車場はございません ※



会館のホームページもご覧ください。