5月 May

雅 新報

（令和７年５月）

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 体重測定	2 体重測定	3 憲法記念日 休
4 みどりの日 休	5 こどもの日 休	6 振替休日 休	7 体重測定	8	9	10 休
11 休	12 体重測定	13 体重測定	14 避難訓練	15	16	17 休
18 休	19 体力測定	20 体力測定	21 体力測定	22 体力測定	23 体力測定	24 休
25 休	26	27	28	29	30	31 休

まなびの場

【体温は高い方がいい？】

一般的に好ましい体温は、３６.６～３７.２℃程度と言われています。高めの方が健康にいいことになります（平熱には個人差があります）

体温が上がると血流がよくなり免疫力が高まります。（血液の栄養と酸素が、スムーズに届けられることによって）

では、どうしたら上げることができるのか？

体温が低い原因は筋肉量の低下なので、筋力をつけることが一番良い。つまりは代謝しやすくすることです。ほかにも白湯を飲むこと、湯船につかることなども良いと言われています。

体温は一日の中でも変動しており、朝が低く、夕方が高くなります。（１℃くらいの差はあります。）

雅でも決まった時間に検温しますので、把握することで体調のバロメーターになります。筋トレは筋肉量が増える、有酸素運動は体力をつけることに繋がり、健康維持には必要なことですので頑張っていきましょうね。

※ちなみに少し運動していますので私の体温も上がってきました。

窪田真悟

ご利用者様の声

定期通院や、町の健診で、骨密度の数値が上がったという声が増えてきています。素晴らしいですね！

お知らせ

5月14日(水)午前中に避難訓練を行います。皆様のご協力よろしくお願いいたします。

アンケートのおねがい

ご利用の皆様に、満足度についてアンケートをお願いしたいと思います。期間は5月中を予定しております。利用中に回答していただければありがたいです。詳しくは後日ご説明いたします。皆様の回答をもとに、今後のより良いサービス提供に繋げます。

ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

自主練習をやってみよう

体幹と肩甲骨の運動で

猫背予防になる！

四つ這いになり、片方の手を上げ、肩から指先までまっすぐになるようにします。ゆっくり呼吸をしながら左右行います。