



あるふぁ通信平成30年12月号



寒気きびしき折柄あわただしい師走となり、何かとご多用のことと存じます。

あるふぁは寒さに負けず、車、三輪バイク、自転車にて訪問しております。
ご相談等ありましたらお電話ください。

今回は寒さ対策として冷え症改善法を紹介します。冷え症の対策として食事や運動など生活習慣を変える方法が多いと思いますが、実際に生活習慣を変えることは難しいです。なので、深呼吸で簡単に冷え症の改善を図りましょう。
深呼吸は体内の酸素量増加と、副交感神経の刺激を通じて体温を上昇させます。



①鼻から息を吸って口から吐きます。

②吸う時間の2倍の長さで吐いてください。

以上です。

より効果を出すために、「食事前に10回程行う」や「目を閉じて行う」なども効果UPにつながりますので是非合わせて試してみてください。

年末年始休業日のご案内です。

年末は 平成30年12月28日(金) PM5:30まで営業

休業日 平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

年始は 平成31年 1月 4日(金) AM8:30から営業いたします。

年末ご多忙の折ではございますが、お体に気をつけて良き年をお迎えください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京1-4-5 ピアレジ文京1-B
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776

*過去のあるふぁ通信はホームページ(arcwell.jp)に載せています。