

＼本格的な冬がやって来る前に／

「冷え対策」をしましょう

冷えは
万病の元！



手足冷えタイプ（末端型）

手足の先が冷えるタイプで、末端型とも呼ばれます。運動不足や食事量が少ないことで、体の末端まで血液が巡りにくくなり、手足が冷えます。

対策

- ・運動をして、筋肉をつける
- ・食事をしっかりとる
- ・腹巻きや肩掛けなどで、お腹や背中を温める
- ・湯船につかって温まる
- ・ストレッチをして血行を良くする

内臓冷えタイプ（隠れ冷え性）

手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまうタイプです。冷えていることに気づきにくく、胃腸など内臓の不調が起こることもあります。

対策

- ・冷たいもの控え、温かいものを取る
- ・体を冷やす生野菜などを食べ過ぎない
- ・リラックスする
- ・カイロや腹巻きなどでお腹を温める
- ・規則正しい生活を送る

下半身冷えタイプ

加齢により血管が細くなったり、筋力が衰えたりすることで血行不良になり、お尻や太ももなど下半身が冷えます。塩分や水分の取り過ぎや、長時間座っている方にも多いタイプです。

対策

- ・太ももやふくらはぎの筋力をつける
- ・下半身をマッサージし、血流の循環を促す
- ・むくんでいる場合には塩分や水分を控え、利尿作用のある食品を取る
- ・きつい下着や洋服を着ない

全身冷えタイプ

基礎代謝が低下している方に多くみられるタイプです。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合は、かかりつけ医などに相談しましょう。

対策

- ・バランスのよい食事を取る
- ・適度な運動をする
- ・靴下をはいたり、腹巻きやひざ掛けを使って、体を冷やさないように心掛ける
- ・体を内側から温める食べ物や飲み物を取る

中川福祉会館のご利用案内（※7月から下記の代替地にて実施）

- ◆所在地 名古屋市中川区西日置2-3-5 名鉄交通ビル1階
電話（052）322-7306 FAX（052）323-0150
- ◆開館日 月曜日から土曜日（日曜・祝日・年末年始を除く）
- ◆開館時間 午前8時45分～午後5時まで
- ◆利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方

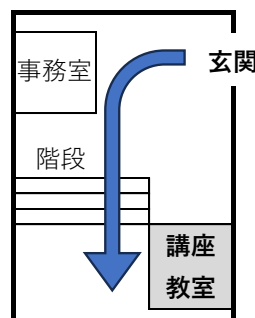
- ・初めての方は市内の全福祉会館で利用証を発行します。
- ・発行時に本人確認書類（健康保険証など）をお持ち下さい。
利用証は市内の全福祉会館で発行・更新できます。

※中川福祉会館は、こどもNPO・介護サービスさくらコンソーシアムが指定管理者として運営しています。



- ◎市バス 日置橋・山王橋・松原二丁目・西日置 より徒歩5～15分
- ◎名鉄電車「山王」駅より500m

名鉄交通ビル館内図



駐輪場はビル西側にあります

11月予定表 名鉄交通ビルにて実施

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	午前	午前	午前	午前	午前	午前	11/2
部屋	午後	午後	午後	午後	午後	午後	
集会室						英会話 フラダンス	休館日
その他							
日付	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	休館日 (文化の日)	民踊おどり 社交ダンス	書道 A 華道	③体操・実習 俳句	③英会話 クラフト	いきいき健康塾 手芸A	休館日
その他			いこい健康相談				
日付	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	健康太極拳 茶道(月)	日本舞踊 茶道(火)	リズムダンスストレッチ 書道(月)	③休み	③陶芸 朝弥会	英会話	休館日
その他	オカリナ(富地区)						
日付	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	日本舞踊 書道(月)	民踊おどり 社交ダンス	茶道(火)	③陶芸 ③シアター	体操 手芸B	リーダー定例会 ③シアター	休館日
その他	オカリナ(富地区)						
日付	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	休館日 (振替休日)	さわやかヨガ ③シアター	書道 B 茶道(月)	③英会話 健康体操	③休み 朝弥会		
その他		いこい手芸 NOSS(富地区)					

※講座受講の方は、受講票と年間日程を確認のうえ来館してください。

中川福祉会館 ☎ 322-7306 FAX 323-0150

※移転期間中は電話番号が変わっておりますのでご注意ください

★休館日 日・祝・年末年始(12/29~1/3) ★開館時間 8:45 ~ 17:00

★ホームページ★

中川福祉会館 で検索

<https://kaigo-sakura.com/>
nakagawa-fukushi-kaikan/index.html

★中川公式LINE★



最新の
イベント情報
開館状況など
がチャット
できます！