

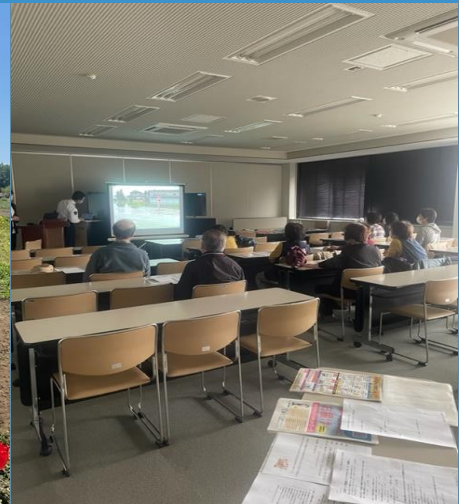
～ テーマ「ウェルネス」 ～



福島県三春町



猪苗代ハーブ園



介護予防「交通安全教室」

ウェルネスについて

ウェルネスは 1961 年に米国のハルバート・ダン医師によって提唱され、「生き生きして、輝いている状態」を意味するそうです。単に健康を意味するだけではなく7つを満たす新しい健康観のようです。7つの指標は裏面にございます。必要に応じてご参考になさって下さい



水出しハーブティ
分泌、ウイルスが入ると白血球上昇し撃退しようとするなどの仕組みで恒常性と呼ばれています。ハーブは恒常性維持に有効とされています。(右上に続く)

ホメオスタシスという言葉をご存じですか？暑い時や寒い時、体温調節したり、血糖値上昇時に血糖値下げるホルモン

また、ノンカフェインなので夜も安心して飲んで頂けますし、香りがよく癒されます。

只今好評販売中です！

介護予防教室の様子 ↑

今年度も介護予防教室を、検討中です。開催する時はご案内させていただきます。

Q あなたは「健康」ですか？

この問いかけにスマイルで「健康ですよ」と皆さんからお答え頂けること、心から願います m(__)m

Q 健康維持、増進のために何か継続していることはありますか？

ご来店の際は是非教えてください(^^) /

介護予防は積極的ウェルネス思考♪

「介護予防」と言いますとどんなイメージをお持ちでしょうか？まだ見たくない分野と思う点もあるかもしれません。いかがでしょうか、未開な分野に目を留めチャレンジされるところに、成果という実が隠されているように感じます。そして良い連鎖も生まれてくるのではと思います。是非、介護予防教室にチャレンジされて下さいね(^^) /