



〈医学博士 石原結貴著書参考〉

スヘアンの闘牛士が赤いマタールをあやつり、観客の興奮をおおるように(脳を活性化させ血流をよくする)と、期待をこめての"赤い色を着てね"でした。また[赤]の効力は食べ物でも共通で、赤ピーマン・赤唐辛子(カプサイシン)・トマト(リコピン)・苺(アントシアニン)・海老の殻(キチンキトサン)あずき(アントシアニン)人參(β-カロチン)などは万病の素となる活性酸素を除去し免疫力を高め、病気の予防治療促進に大きな力を発揮するそうです。積極的に赤い色をとり入れて元気をいただきたいですね。

"なるべく赤い服、赤い色を着てね"当所で仕事を始めた職員は、所長に大抵こう言われます。あらためてご利用者の服装の色を注意してみると、茶や濃紺、グリーンが多く見られるかなカシクです。こういう環境の中で赤い色をなぜ着てもらいたいか、それには訳があります。東洋医学では[赤]は[陽]の色とされ、積極性、意欲、元気などの特徴を示すとされています。科学的には[赤]の色をもったものからは赤の電磁波が出ていて、血行を良くしたり気力を高める作用があると言われていて、昔から鶯鴨が赤い下着を買いたい求める年配の人々で賑わうのも、こんな根拠があったのですね。アドリブを分沁させ気分を高揚、興奮させる赤い色は着ている本人だけでなく周りに影響を与え(例えば

赤い色の不思議

あなたのお話、お聞かせください!

「Well Being」は読者の皆さんと一緒にっていきます。
 "こんな情報がほしい""こんなことを掲載してほしい"というご要望がありましたら「Well Being」編集室まで、ぜひお気軽にお寄せください。

掲載原稿募集のお知らせ

テーマ:"私が子どもだった頃"400字程度、年代、性別を問いません。
 ※無記名希望の方は、その旨記してください。

連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
 シルバーネットビー[Well Being] 編集室

ポストインで
 お願いします!

企画・編集 田中 淳一 <編集長>堀越 郁子
 デザイン CHIHIRO
 表紙(イラスト) MION
 発行 株式会社シルバーネットビー
 通所介護事業所<デイサービス>
 デイサービスセンター小手指
 シルバーネットBeeデイサービスセンター
 訪問介護支援事業所<ホームヘルプ/ヘルパー派遣>
 居宅介護支援事業所<ケアマネジャー/介護相談>
 〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
 〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28
 電話番号: ☎0120-978-023
 F A X 番号: 04-2939-8900
 ホームページ <http://silver-net-bee.com>
 発行日 2013年1月1日 第八号



AED(自動体外式除細動器)を備えています。
 必要な際にはいつでもお申し出ください。

Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ

Well Being

TAKE FREE! vol.8



特集 ポジティブ

