

6月号 リハメイト 健康だより



梅雨入りの時期、蒸し暑くなり、ジメジメとし
心も体も、調子を崩しやすくなります。
体調管理に努めましょう!!



<じゃがいも >

じゃがいもには **ビタミンC・カリウム**が
豊富で高血圧の予防やむくみを解消する
効果があります。

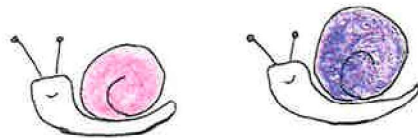
☆おすすめ料理☆



・すりおろしじゃがいものミルクコンソメスープ〜

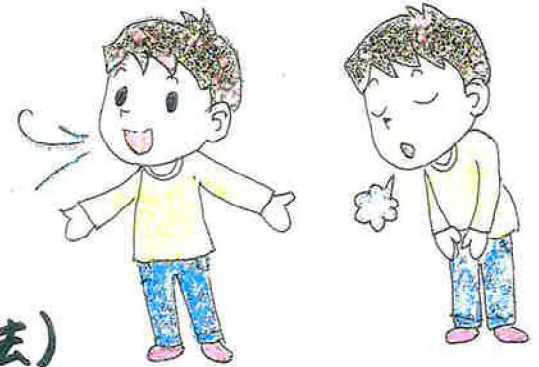
- ①すりおろしたじゃがいも・玉ねぎに水を加え加熱する
- ②牛乳・コンソメを入れ、バター・塩・こしょうで味を整える

訪問看護ステーション
リハメイト神戸
TEL 078-671-8001



<深呼吸 >

深呼吸で大きく息を吐くこと
体の緊張をゆるめ、リラックスする
ことができます。



(方法)

姿勢を整え、ゆっくり4秒鼻から
息を吸い、口から6~8秒かけて
ゆっくりと息を吐いていきます。