

8月号リハメイト 健康だより

言語介護ステーション
リハメントネシア
TEL: 078-691-8001

夏がきました！

暑い日が続きますが、水分補給し、適度な
エアコンなどの使用で、熱中症の予防に努めましょう

＜トマト＞



リコピン、ビタミン類が豊富で
体の疲れをとり、電解質の補給を助けます！

♪ おすすめ料理 ♪

～とろけるチーズトマト～

- ① トマトを食べやすい大きさに切る
- ② とろけるチーズをかけ、電子レンジで加熱する
- ③ お好みで、オリーブオイル、ハセリなどをかける



＜足ぶみ運動＞

ふくらはぎから太ももにかけての下半身の筋力アップにつながります。



(方法)

- ・イスに浅く腰かけ、しっかり交互に足ぶみをする
 - ・足を合わせて手も振りましょう
 - ・身体がうしろにのけぞったり、左右に揺れないように
- ※ 10回 × 3セットを目安に行います

