

# 9月号 リハメイト

健康だより



秋になり、朝・晩は涼くなってきましたが、



残暑もあり、季節の変わり目なので、体調に気をつけましょう!

〈きのこ〉



ビタミンやミネラルが豊富で、疲労回復や体の調子を整える作用があります。

また、食物繊維も豊富で、便秘の予防にも効果があります。

～おすすめ料理～

きのこのバターしょう油いため

- ①きのこ(エリンギやしめじなど)を食しやすい大きさに切り、フライパンに入れてバターで炒める
- ②おこのみで、ガーリック、刻みネギを加えしょう油を加えて、しんなりとなるまで炒めて出来上がり 😊

訪問看護ステーション  
リハメイト神戸  
TEL:078-671-8001

〈おしりの引きしめ運動〉

おしりの筋肉を強くすることで尿もれや便失禁の予防になります。

(方法)

イスに奥まで座り、背筋を伸ばします。

おしりの穴をキュッとしめます。

1日、10回を朝・昼・晩3セット

