

# 10月号 リハメイト

健康だより



澄んだ空気が気持ち良い、快適な季節となりました。  
適度な運動を行い、さわやかな秋を過ごしましょう！



## ＜かかと上げ運動＞

ふくらはぎは第2の心臓！  
むくみの改善や骨粗鬆症の予防にもなります



(方法)

イスに座り、つま先立ちのようにかかとを上げます。  
ドスンと音が出るようにかかとで床を叩きます。



★ 1日20回も、3~5セット  
TVを見ながらでもOKです

## にんじん



カロテンが豊富で鼻やのどの粘膜を強化し、  
感染を防いでくれる働きがあります。

### 😊 おすすめ料理 😊 にんじんシリシリ



- ① 人参は皮をむき、せん切りにする。卵をボウル割り、溶いておく。
- ② フライパンに、ごま油を熱し、人参をしんなりするまで炒める。
- ③ フライパンに、しょう油・みりん・ほんだしを入れてよく混ぜる。
- ④ 溶き卵を入れて手早く炒めあわせる。



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

