

# 11月号 リハメイト

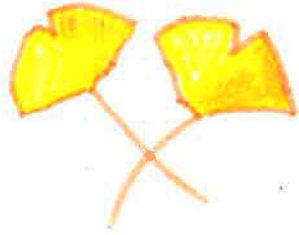
訪問看護ステーション  
リハメイト神戸  
TEL: 078-671-8001

健康だより



朝・晩急に冷えるようになりました。

抵抗力を高め、インフルエンザを予防していきましょう!!



😊 インフルエンザに備えて 😊

睡眠と休養

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

マスク着用

適度な運動



## 〈肩まわし体操〉

同じ姿勢を取り続けると、肩まわりの筋肉や関節が固くなります。ゆくりと反動をつけずに柔らかくはよう!

①



②



肩甲骨を動かすように、時計回り10回、反時計回り10回、行います。

両肘を曲げて、わきを閉めます。できる人は肩に手を乗せる。



肩に痛みのある場合はやめて下さい!

## 11月のおすすめ食材♪

さつまいも …… 食物繊維やビタミンCが豊富。

＊ 早めに予防接種を受けましょう!!