

# リハメイト 健康だより 7月号

蒸し暑い毎日ですね!  
適度に発汗、発散させて 体の中を涼しくし。  
夏バテ予防をしましょう!

## 梅干し白湯

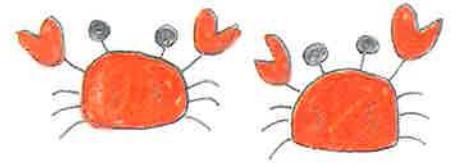
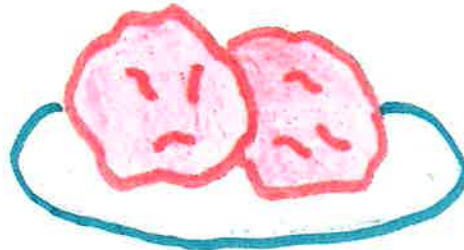
**種注意**

1. コップや湯のみに梅干し1コを入れる。
2. 梅干しの種を取り出して、白湯を入れてかきませる。

ミネラル、ワエン酸も摂取出来ます!

(梅干しは、ハチミツ、しそ、減塩  
体調やお好みで! など)

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



お尻を鍛えよう。



脚を片方ずつ、外へ10回  
からませる。

(立っている人は、何かを  
もちながらやりましょう)