

リハメイト 健康だより 8月号

訪問看護ステーション
リハメイト神戸
☎078-671-8001

今年梅雨が長く、蒸し暑い日が続いています！
暑いと食欲が出ず、夏バテや熱中症になりやすいので
さっぱりしたもので栄養をとりましょう！

きゅうりとツナの無限サラダ

1. きゅうりのヘタを取って、切り、塩で揉む。
2. 5分程度おいたら、出てきた水身をよく絞る。
3. ツナ缶、めんつゆ、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
4. お好みで黒こしょうやしそをそえる。

肩こり予防運動

- ① 両肘を曲げ、耳の下に当て、肩を大きく回す。10回
- ② 肘を曲げ、肩を大きく回す。10回
- ③ 肘を曲げ、肩を大きく回す。10回

肩こり
予防運動

