

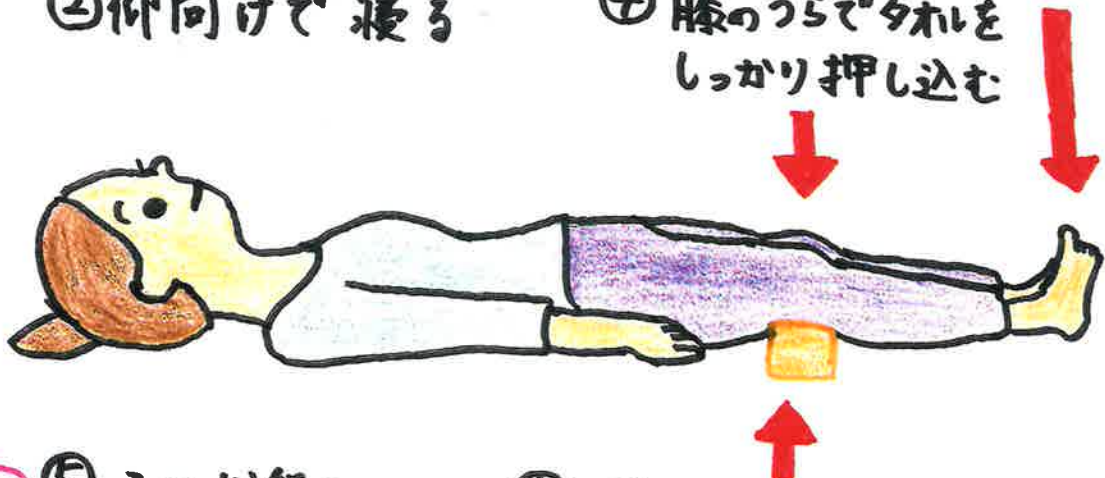
# リハメイト 健康だより 9月号

暑さのピークを過ぎ、ようやく秋らしい季節になってきました！  
まだまだ残暑は続きますので旬の食材を食べて乗り越えましょう！

## 里いもの和風サラダ

1. 里いもを耐熱皿に並べ、ラップをかけ電子レンジで5分程加熱。
2. あたたくなくなったらボウルなどに入れ、ざっとつぶす。
3. じゃこ、のり、みりん、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、きざみネギを散らす。

## <膝痛予防>

- ① 膝の下にタオルを丸めて置く
  - ② 仰向けで寝る
  - ③ つま先をしっかりと上に向ける
  - ④ 膝のうらでタオルをしっかりと押し込む
  - ⑤ この状態を5秒保持する。1セット10回
- 

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

