



リハメイト 健康だより 11月号

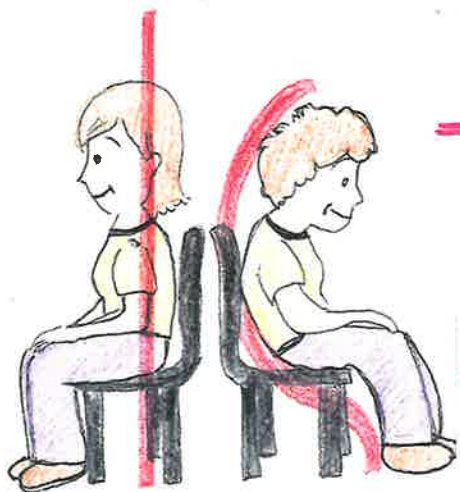


秋深くなり、紅葉が見頃の季節となりました。

空気が乾燥してきます!! マスク、うがい、保湿も

しっかりして過ごしましょう

イスの正しい座り方



良い例

- ・耳、肩、股関節が一直線になるように

メリット

- ・体幹筋を鍛えることができる
- ・呼吸機能の向上
- ・内臓の働き活性化

～さつまいも～

ビタミンが豊富で、風邪の予防、疲労回復、肌荒れに効果があります。

さつまいもとツナのサラダ



1. さつまいもは皮をむき、竹串がスッと通るまでゆでます。
2. お好みにつぶして「ツナをませ」、マヨネーズ、塩、こしょうで味つけします。

お好みで野菜を入れても

おいしいです



訪向看護ステーション

tel

リハメイト神戸 (078)671-8001