



リハメイト 健康だより 12月号



Merry Christmas



今年はコロナで大変な1年になりましたね。
寒くなってきましたか。一緒にこの冬を
のりこえましょう!!

～ おしりと背中 の運動～

- ① 膝も立てた姿勢で仰向けに寝る
- ② ぐっとお尻もちあげ
- ③ ゆっくりおろす。

目標：10回を朝・昼・晩

おしりと背中をもたえて、良い姿勢をつくりたい。



訪問看護ステーション
リハメイト神戸

tel (078) 671-8001



～ほうれんそう～

ほうれんそうはビタミン、ミネラルなど
非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。

★ ほうれんそうと落とし卵のみそ汁 ★

① ほうれんそうは長さ3～4等分にします



② 鍋にだしを入れ中火にし、沸いたら火を弱め
ほうれんそうにさっと火を通します

③ ミソをといて再加熱したらさっと卵を鍋肌に
一つずつ落とします。2～3分火を入れて完成

卵のまろやかさでほうれんそうのアクや渋みか
和らぎます。

