



# リハメイト健康だまり

# 1・2月合併号



肌寒い日が続いていますが、しっかりと身体を温めて、感染対策をしながら、冬を乗り越えましょう!!



## <足のむくみ予防体操>



## 白菜と塩昆布の温サラダ

- ① 白菜を食べやすい大きさにして、5分程、水にさらした後、水を切ります。
- ② 耐熱容器に入れ、3分から5分程度レンジで温めます。
- ③ 温め終わったら、容器の中の余分な水気を切り、マヨネーズ、すりごま、塩昆布をお好みで入れたら完成!!
- ◎ 和風にするなら鰹節を、洋風にするなら1/4ベーコンを、中華風にするならごま油を加えて、お好きな了レンジもできます!◎



①かかと上げ

②足首の運動



5回×2セット



4秒×2セット

③指の運動



5回×2セット



訪問看護ステーションリハメイト神戸

TEL: 078-671-8001

