

浜りハ通信

26年10月1日
⑫号発行

浜通り訪問リハビリステーション

季節もすっかり夏から秋に変わり、少しずつ浜風も冷たくなってきました。乾燥するこの時期はウイルス性の風邪が流行ってきます。また、年齢と共に免疫力は低下する傾向にあり、風邪を引きやすくなります。免疫力を高める方法の一つに食事があります。それでは、免疫力の高い食べ物を紹介しますね！！



免疫力の高い食べ物は？

にんにく

トマト

緑茶

ぶどう

さつまいも

きのこ類

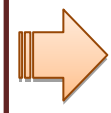
イチジク

ザクロ

上記の食品を取り入れながら朝・昼・夕の3食をバランスよく食べて下さい。



先月号で紹介したウォーキング方法を取り入れながら運動するとより免疫力UPですよ！！



風邪に負けない体



浜りハに行ってみたい！！



ハイ、ポーズ！！

※写真は利用者様から同意を得て掲載しています

担当の利用者様（K様）が事業所を訪ねてきてくれました。今まで通い慣れた場所にしか外出していなかったK様が、急に訪ねてきてくれたのでびっくりしました。この日の朝、K様は家族様に浜りハに行ってみたいと話されたそうです。到着された時にK様が笑顔になると、スタッフ同もうれしくて笑顔になりました。

これからも、色々な所に外出する事で生活の幅が広がり、生活の質の向上につながればと思います。今回は浜りハを訪ねて下さって本当にありがとうございました。

