

浜

り

ハ

通

信

令和元年 10月1日

72号発行

浜通り訪問リハビリステーション

暑さの厳しい夏が終わり、季節は肌寒い秋へと移り変わってきました。皆さん体調はいかがでしょう？これからの季節は乾燥や寒さによってインフルエンザなどのウイルス性の風邪が流行りだします。そこで今回は、「**風邪に負けない体づくり**」として**免疫力を高めるポイント**を紹介します!!



①適度な運動をしましょう！

「スポーツの秋」とも言いますが、適度な運動習慣はとても重要です。運動をすることで体温が高まり、免疫力も高まります。ご家族や友人を誘って皆さんでリフレッシュするのもいいですね!

そこでこの地域でも実施できるおすすめのスポーツを紹介します!



パークゴルフ・グランドゴルフ



ウォーキング



サロンでの体操

サロンはどこで開催しているの？

どうやったら参加できるの？

など気になる方はスタッフにご相談ください



②免疫力を高める食事を！

免疫力を高めるには「腸」が重要な働きをされています。腸の状態を良くしておくことで風邪に負けない体に近づきます。免疫力を高める効果の高い食品をご紹介します!



きのこ類



発酵食品

味噌・納豆・漬物・ヨーグルトなど



にんにく



おすすめ食材だけではだめです。**バランスよく食べる**ことが大切!



浜通り訪問リハビリステーション [TEL:0244-23-7760](tel:0244-23-7760) FAX:0244-26-6806