



夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう～



利用者様から立派なゴーヤを頂きました。
ゴーヤには抗酸化作用が強く、動脈硬化やストレス性の胃潰瘍、十二指腸潰瘍を予防する働きがあります。また、ゴーヤに含まれるビタミンCとの相乗効果で白血球を活性化させ、免疫力を高めてガン細胞を抑制する効果があります。

☆ゴーヤにはレモン3個分以上のビタミンCが含まれており、ゴーヤのビタミンCは熱しても壊れにくい為、色々な調理法が楽しめます。

マスクでかくれ脱水には気を付けましょう!!

マスクは加湿できる反面、自分の呼吸による温かい空気しか入ってこない…



熱中症に気付くのが遅くなり、自覚症状のないまま脱水症状が進みます。

かくれ脱水

★ 脱水の予防策 ①. 例年以上に意識して水分補給

(のどが渴く前にこまめに!)

- ②. 汗をかく(発汗で体温を下げる)
- ③. ミネラル・塩分が豊富な梅昆布茶やみそ汁を飲む。
- ④. 大量に汗をかく時は塩分も一緒にとる。

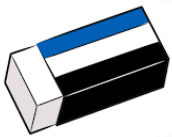


《 ご利用者 F・N 様の作品のご紹介です 》

右片麻痺の F 様。効き手交換し、趣味の色鉛筆画を再開。左手で描いたとは思えないくらい素晴らしい作品でしたので、ぜひ皆様に紹介したいと思い今回ご様子の写真を撮らせて頂きました。



バナナ完成!!
本物みたいで美味しそう～
とスタッフ絶賛でした♡
次回作が楽しみです。



大好きな車の
塗り絵は自己
流にアレンジ
し完成!
額に入れて飾
られていて、
自宅はまるで
画廊の様です



70 本以上の色鉛筆を使っ
て、細かい色の変化を塗り
分けているんですね～
こんな色鉛筆見たことない!!



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町 2 丁目 7-211