

リハビリコーナー



カラダを温めて免疫を高めよう！

【免疫とは？】

ウイルスや細菌から**体を守り感染症を防ぐ**仕組みのこと！
免疫を高めるには、..

バランスの良い食事

睡眠

身体を温める

適度な運動(リハビリ！)

腸内環境を整える



【カラダを温めることが大切な理由】

体温が高くなると血流が良くなります。血液は**栄養素や酸素をカラダ中に送り届ける働き**があり、必要な栄養が細胞に行き届くことで**免疫細胞も活性化**されます。
カラダを温め必要な栄養をカラダに送り、免疫を高め感染症を予防しましょう！

【レシピ紹介】 ☆生姜紅茶☆ 生姜:血管を拡張し、血行促進の効果があります。

- ＜材料＞ 紅茶
生姜
はちみつ(砂糖でも可)

手軽にできるのでぜひおためください！
気になることがあれば管理栄養士やリハビリスタッフに
いつでもお声掛けください☆

紅茶にすりおろし生姜とはちみつを加えるだけです！

自宅でできる簡単な運動を紹介します！

まだ寒さが続きますが、「第2の心臓」であるふくらはぎの筋肉を動かし、血の巡りを良くし、冷えを改善しましょう！むくみの改善にも効果的です！

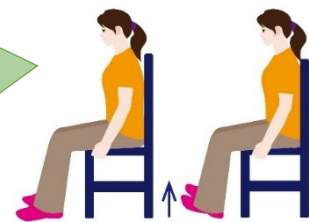
まずは**10~20回！**
余裕のある方は**3セット！**

家事の合間やトイレ休憩、隙間時間などのちょっとしたタイミングに7分運動を行う習慣をつけましょう☆

踵あげさげ



つま先あげさげ



アルパイン通信

皆様にとって

冬・春号

良い一年でありますように。



今年もよろしくお願い致します。



石楠花神社



これからも皆さまを
沢山笑顔にできるよう
頑張ります！！

今年新成人を迎えた、
通所スタッフの
菅原瑠海さんです。
沢山の笑顔と幸せを
運んでくださいね。
おめでとうございます！