

アモール ニュース

2017 年 9 月号

2017 年 9 月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

「血液サラサラ、健康寿命を延ばす魔法の果実」

夏から秋にかけて味わえる『ぶどう』

『ぶどう』は、太陽の恵みを受けて栄養価がとても豊富！
夏の暑さで疲れた体に 適度な
栄養を補ってくれるんです!!!



効 能

- 血液をサラサラにする
- 貧血の改善
- 慢性疲労の改善
- おなかの調子を整える

<ぶどうに含まれる ポリフェノール> は・・・

- 目の疲れや体力回復
- 心筋梗塞・脳梗塞の予防にもなります
- 腸内の環境改善: 悪玉菌を減らす働きをして、善玉菌を増やし整腸効果があります。
胃腸が弱っている時の栄養補給としても有効です。
- むくみ改善: ミネラルが豊富で、その中のカリウムの働きにより体内の水分を
排出してくれる働きもあります。



- ◇ 暑い夏！ 食欲低下や体力低下、熱中症や脱水といった症状を引き起こさないように。こまめな水分補給と共に、ミネラル豊富で食べやすい果物を摂取することで、体力維持に努めましょう。
- ◇ 食欲がすすまないときに、冷蔵庫で冷やし食べやすく！
- ◇ 1 時間ほど冷凍庫で保管し、シャーベット状にすると、体内から暑さをやわらげることができます。



疲れを回復したいとき、食欲があまり出ないときなど、この時期の食材を取り入れてみてください。
他の果物と一緒に摂取すると食欲を増し、活力維持に繋がります。暑い夏を乗り切りましょう！
(ご疾患をおもちの方は、生活習慣や摂取方法を一緒に考えましょう。)

熱中症/ 脱水症 の予防



1 日 1500CC の水



1500Kcal 以上の
食事



30 分以上のウォーキング
(適度の運動)



毎日の排便、良い睡眠

一人で目標に向かうのは大変！！訪問看護師/リハビリと一緒に目標を決めながら夏を乗り切りましょう！

管理者のひとりごと



皆様は、今年の甲子園はご覧になりましたか？埼玉県の花咲徳栄高校が初優勝し、本当に嬉しかったです。私自身、茨城出身で、高校野球にあまり興味がなかったのですが、このニュースだけは「やった！！」と心から思いました。私も完璧に埼玉県民になったのだと実感した出来事でした（笑）

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4 名、理学療法士：2 名、作業療法士：1 名、言語聴覚士：0 名(2017.9.1 現在)