

アモールニュース

2022年9月号

2022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



夏の時期に水分を取り過ぎたため

寒暖の差による自律神経の乱れ



夏の暑さによる疲労の蓄積

環境の変化・気圧の変化などのストレス

胃の調子が不調になりやすい秋は、栄養のある物をほどよく食べて、胃腸を整えることが大切です。また、夏に比べて水分補給の量が減るために便秘になる人が増えます。発酵食品と食物繊維を意識的に取り入れ、胃と腸の環境を整えましょう！

胃腸にやさしいおすすめ食材

味噌



1日1食温かい味噌汁を。腸活にも効果的です。



さつまいも

食物繊維たっぷり！
干し芋で手軽に取り入れるのも◎

不溶性だけでなく水溶性の食物繊維が摂れるので、血糖値の気になる方にもおすすめ。

かぼちゃ



管理者のつぶやき



日中はまだまだ暑いですが、朝夕の心地よい風に、秋の気配を感じるようになりました。先月のアモールニュースにてお伝えさせていただきましたが、8月に仲間が増え、職員が10名となりました。感染対策をしっかり行いながら直行直帰も解除したので、事務所で対面できる日々喜びを感じております。これからも職員一同、一致団結してコロナに負けないように頑張っていきたいと思えます。今後とも、アモール訪問看護リハビリステーション越谷をよろしくお願いいたします!!!