



日中はまだ暑さが残るものの、朝夕は涼しく秋の気配を感じるようになりました。

食欲の秋

秋に食欲が増す理由は寒い冬に向けて基礎代謝が上がっていくため消費されるエネルギーを補うために食欲が増すと言われています。

【秋の旬の食材は栄養満点！】

- ・ **きのこ類** 低カロリーで食物繊維が豊富・ビタミンDで免疫力up
- ・ **根菜** 腸内環境を整え、冷え対策にも◎
- ・ **果物** 疲労回復・便秘予防



運動の秋

この時期は、体力維持や生活習慣の改善を始めるのにもピッタリの季節です。ウォーキングは手軽に始められる有酸素運動の一つです。全身運動のため、下半身や全身の筋肉を引き締めるのに効果的です。

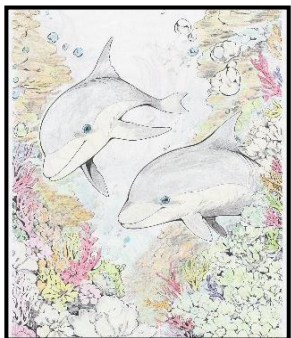
あごを引き前を向く



背筋は伸ばす

腕は大きく振る

かかとから着地



～利用者さんの

作品紹介～

とても丁寧に塗られており
色づかいが素敵ですね(^^)

塗り絵はリハビリにも

おすすめ！！

9月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	△	○	○	○	△
	リハビリ	◎	◎	◎	◎	◎
午後	看護	△	△	△	△	△
	リハビリ	◎	◎	◎	◎	◎

◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

リハビリはまだまだ空きがあります！

訪問看護ステーション

SUMUTOCODE (スムトコデ)

〒861-3515

熊本県上益城郡山都町城平340番地

TEL:0967-72-9525

窓口営業時間 8：30～17：30 / 24時間365日対応

