



🌸 謹賀新年 🌸

2022

謹んで新春のお慶びを申し上げます
旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました

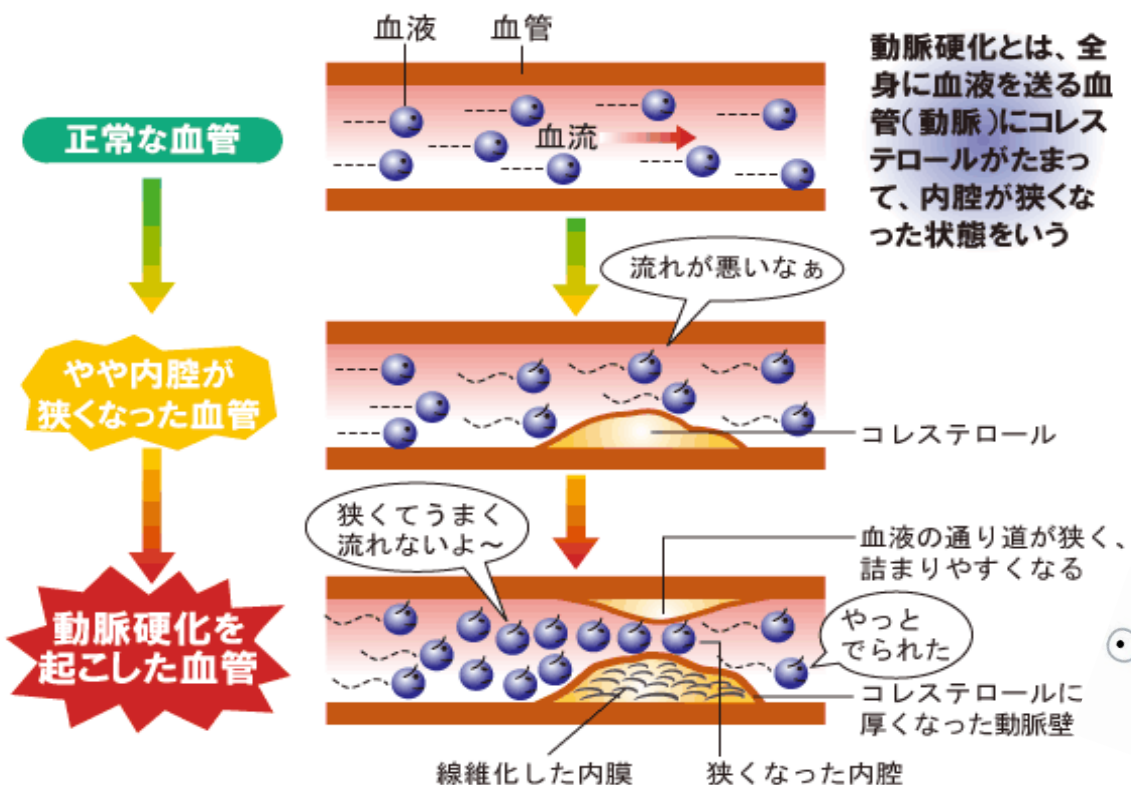
今年の干支は「壬寅（みずのえとら）です
壬寅は、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということだそうです。

我々も皆様方に喜んでいただけるご支援ができるよう 心新たに邁進して
いく所存です
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

リハビリ訪問看護 きらっとテラス スタッフ一同

防ごう！ 動脈硬化

動脈硬化は進行すると脳梗塞や心筋梗塞の原因となります



コレステロール値を上げる食品



コレステロール値を下げる食品



バランスのよい食事が大事だよ。

オリーブオイルやエゴマ油もコレステロールを下げてくれるよ。

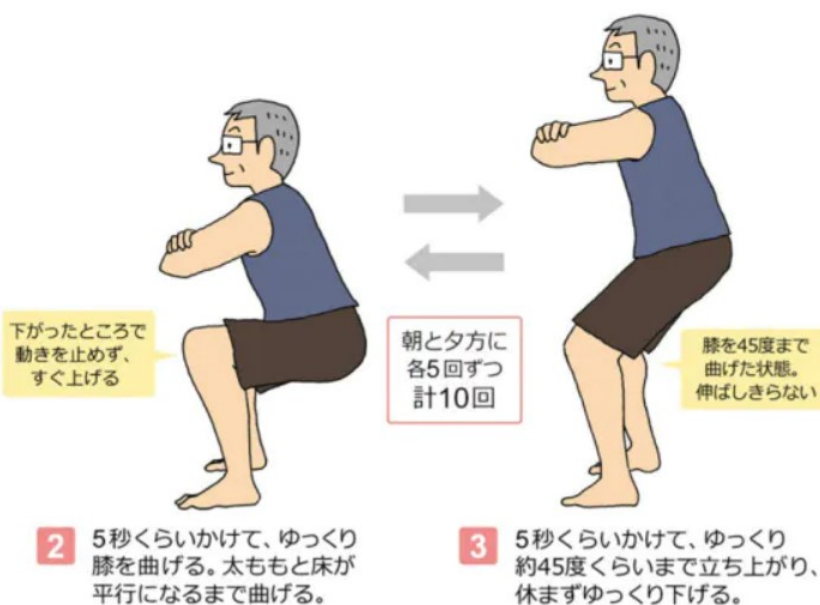
飲み物では、緑茶がおすすめですよ。



スロースクワット

毎日30分以上の運動が推奨されていますがなかなか難しいですよ。

そんな方には、朝・夕5回ずつの**スロースクワット**がおすすめですよ。



<今月のニュース担当より>

新しい年がスタートしましたね。まずは健康第一です！
コレステロールが溜らないように、食事や運動に注意して今年1年元気に過ごしましょう！

来月号の担当は福山管理者です。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL: 087-814-6830 FAX: 087-814-6831

営業時間: 平日・祝日 8:30~17:30 (休日: 土日・年末年始 12/30~1/3)

*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 5名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 2名
(2022年1月現在)