

雷鳥だより

2022年11月

No.8

日が暮れるのが一段と早くなり朝晩の冷え込みも激しくなってきました。暖房をつけて過ごしている方も多いと思いますが、こまめに換気をして、空気を入れ替えましょう！！

～今月は言語聴覚士からの特集です～

「ムセなく安全に栄養を摂るために」

喉を鍛えましょう



バランスの良い食事を

タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素が足りていないと栄養不足になりがちです。

知っていますか? 「まごはやさしい」

- ま...豆類(納豆、豆腐など)
- ご...ごま(ピーナッツ、栗、銀杏)
- わ...海藻類(わかめ、ひじき、昆布)
- や...野菜
- さ...魚(特に青魚を)
- し...しいたけなどのキノコ類
- い...いも類

食後はしっかり歯磨きを！！

口の中がきれいになれば、唾液の出もよくなり口から入った殺菌やウイルスが体内に侵入することを防ぎます。また誤嚥性肺炎予防にもつながります。



【現在の空き状況】

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	△	○	△	◎	○	◎

〒270-1337
千葉県印西市草深138

千葉新都市ラーバンククリニック
リハビリデイ 雷鳥

☎0476-40-7716(直通)
担当: 畝本(ウネモト)



※11月3日(木)文化の日、23日(水)勤労感謝の日は休業になります。振替利用は随時受付しています。