

# 愛心便り 9/10月号

安全な在宅生活は愛心で安心!

秋の気配も漂いますが、まだまだ残暑の厳しい季節です。引き続き熱中症には注意が必要です。熱中症に負けない身体づくりの一つとして食生活があります。今回は熱中症予防に役立つ食事についてお伝えします。

## 暑さ対策のためのオススメの食材



バランス良く摂取しましょう!

### ◎ビタミン B1

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります  
例)豆腐、豚肉、枝豆など



### ◎クエン酸

疲れの原因になる、乳酸の発生を抑える効果があります  
例)梅干し、レモン、パイナップルなど



### ◎ビタミン C

免疫力を高め、ストレスへの抗体をつくる働きがあります  
例)赤ピーマン、ブロッコリーなど



理学療法士・作業療法士が  
それぞれのお宅にお伺いして  
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

1 回のリハビリ提供時間:  
介護保険をご利用の方: 40分 または 60分  
医療保険をご利用の方: 30分以上~60分未満

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています!  
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、  
御気軽にお問い合わせ下さい。

空き状況は随時変動があります。

訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記まで  
ご連絡下さい。

#### 【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1  
電話: 0467-45-0467 FAX: 0467-45-8863  
営業日: 月~金(祝日含む)  
訪問エリア: 鎌倉市、横浜市栄区一部

#### 【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2  
電話: 046-864-0010 FAX: 046-876-3847  
営業日: 月~金(祝日含む)  
訪問エリア: 逗子市、葉山町