

梅雨が明ける季節となりました！

デイ通信 R7.7月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&B 介護職員 大西 かほり

こんにちは、介護士の大西です！

日中は、急激に暑くなってきましたね☀
もう既に熱中症で救急搬送されたとのニュースもありました。こまめに水分補給をして健康に気をつけて下さい💧

皆さんは、健康に気をつけてる事などありますか？健康長寿には、食生活、運動、睡眠、社会参加など挙げられます！

私は今、食生活改善のために、腸活をしています！便秘症の人は、大腸癌のリスクだけでなく、狭心症や心筋梗塞のリスクも高める可能性があるそうです！



そこで、美味しく簡単に作れるブルーベリーヨーグルトスムージーを毎朝飲む事で毎日快便になりました。しかも、ブルーベリーには、眼精疲労の緩和だけでなく、認知機能の低下を予防する効果がある事が研究で分かったそうです！その他にも、高血圧、動脈硬化の予防や、免疫力の向上も期待できるそうです♪

市販のブルーベリーヨーグルトでも効果あるそうですが私は、飲むヨーグルトに冷凍ブルーベリーをミキサーにかけて飲んでいます！

作り方

ヨーグルト150ml、冷凍ブルーベリー60グラムを混ぜ合わせるだけです。



もしよければ、是非試してみてください(^^)バランスの良い食事、適度な運動、睡眠、人との交流で人生100年時代を満喫しましょう♪

R&B (1日型)

〒581-0031 八尾市志紀町1-151-1 1F

TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす (半日型)

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F

TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy (支援60分型)

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421