

訪問看護便り



まだまだ寒い日が続いており、インフルエンザやコロナもまだ増えている状況ですね。

例年より暖冬といわれていますが、寒い季節は旬の食材を食べて栄養をチャージしてくださいね。

2月の旬はサバ・ひらめ・キャベツ・菜の花・苺はっさく・レモンです。

私は菜の花とイチゴが好きです。サバは動脈硬化の予防や脳を活性化させ記憶力も良くする効果がありますよ。

調理方法は緑黄色野菜と一緒に食べたり、缶詰であれば汁ごと使用すると栄養素がしっかりと取れますね。

雪が解けたら元気な体でお散歩しましょう！

秋川
奈美江

東苗穂訪看に勤務しています
言語聴覚士です。飲み込みや
発声で気になることがあれば
お声がけください！
最近、大きい黒いわんこを
飼い始めました。
10か月目の男の子です。
すでに20kgあり、どこまで
大きくなるのが楽しみです！



K.K

と、
グリちゃん



空き状況

看護師、リハビリ共に
曜日にも空きがあります。
STも在籍しておりますので
ご相談・評価も可能です！
ご連絡お待ちしております。



東苗穂訪問看護ステーション

札幌市東区東苗穂9条3丁目1-33

TEL: 011-790-3011