

一日3杯の白湯でからだの三大機能を強化！花粉症対策にも

白湯が健康増進に効果があることをご存じですか？

○消化力

○代謝力 などがみるみるアップします。

○免疫力



白湯をゆっくりと飲むことで**体内が温められ免疫力が上がり**、くしゃみや鼻水などの**アレルギー症状の改善**に効果があります。ミントを入れても効果アップ★

特に朝いちばんに飲むことは、特に吸収がよく、寝ている間に冷えてしまった胃腸が温められ、消化機能の高まりにより **なんと若返り効果** も期待できるそうです。

ただし、食後すぐに白湯を飲むのはNGです。最低でも胃が落ち着くと見込まれる30分後くらいに摂ることで、消化を上手に促してくれるでしょう。

白湯の作り方



白湯とはただのお湯ではないところが最大のポイント

水道水を使う場合は、水に含まれる塩素を取り除いて殺菌するため10～15分間沸騰させ続けることが重要です。

浄水器などを通して塩素を除去した水やミネラルウォーターを使用する場合は

電子レンジや電気ポットで沸かしたものでOK

温水機能のあるウォーターサーバーの温水と冷水を混ぜたものでもOKのようです

そのままでは飽きちゃうかも…という方はレモンやはちみつ、乾燥のローリエなどを入れて蒸らすと香りに癒され、さらに効果もアップします

秋田県介護サービス事業所認証評価制度の認証を取得しました！



この度、秋田県で行っている「介護サービス事業所認証評価制度」の認証を取得することができました。この制度は職員の人材育成や就業環境の改善などに繋がる取組を実施する事業者を都道府県が評価する制度です。先日3月23日の県庁での認証式に弊社代表取締役の大坂が出席して参りました。今後も継続して取り組み、職員だけではなく利用者様、入居者様にも居心地の良い環境を提供できるよう努めてまいります。



株式会社
ケアプランナー横手

ショートステイ
朝日のあたる家

Luminous

ヘルパーステーション横手

居宅介護支援事業所（事業所番号：0570312546）
ケアプランナー横手 0182-32-2873（発行元）

短期入所生活介護 ショートステイ（事業所番号：0570317941）
朝日のあたる家 0182-38-8311

サービス付き高齢者向け住宅
ルミナス横手 0182-32-1117

訪問介護事業所（事業所番号：0570319202）
ヘルパーステーション横手

