

リハビリってな～んだ！

骨粗鬆症とは？

骨はカルシウムや繊維などでできていますが、その量は年齢とともに減少します。そして骨の中身がスカスカになり、そこに荷重がかかって骨折したり、また骨折を起こしやすくなっている状態を骨粗鬆症といいます。骨粗鬆症は女性、それも60歳以上の中高年婦人に多い病気です。



予防と日常の対策



- ◎食事でカルシウムの摂取に心がけましょう。
めざしなどの魚類、大豆製品、乳製品、緑黄色野菜など
- ◎適度な運動を心がけましょう。ジョギング、散歩など
- ◎日光浴も大切です。日光浴は紫外線の働きによって皮膚を通じてビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収を助けます。
- ◎骨量を測ってみましょう。通常のレントゲン写真や骨の量を測る専用の機器で痛みなく簡単に測ることができます。

骨密度を低下させない運動療法

運動不足は骨密度を低下させる要因です。そこで簡単に出来る運動をご紹介します。



片脚立ち（フラミンゴ体操）

フラミンゴの様に片脚で立ちます。壁やテーブルにつかまりながらでもOK。体重を片脚に乗せ、負荷を与えることで骨を強くする効果があります。

〒124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8

TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140

ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

※入所・短期入所・通所リハ（予防）・訪問リハ・居宅介護支援事業所

編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

※掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂けよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・絵画・手芸・舞踊・人形劇・腹話術・演芸・演奏活動(歌)他

詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長

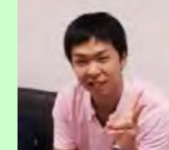


笑顔だより 10

愛し愛される施設を目指します



ハロウィンをイメージして利用者様が作成した貼り絵です



今年の四月より入職しました、介護福祉士の岡本祐太と申します。入職してまだ日が浅いので、わからない事が多々ありますが、これから利用者様、ご家族様、職員から頼られるようになりたいと思っております。よろしくお願い致します。

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。

(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)

担当相談員: 畑野・折尾

*平成27年4月1日より訪問リハビリテーションを開始しました。



ケーキ バイキング



「どれにしようかなあ～。
どれもおいしそう。」



「こんなに沢山焼いたのは、
初めてです。」



秋祭りを楽しもう

輪投げゲームをしました。
懐かしい駄菓子を狙って～！！



皆さんの前で、ケーキカットをしました。



どら焼き作り



「作ってる時から、
甘い匂いに誘われて・・・」



「ふわふわのケーキに
たっぷり、つぶあん
をはさんだのよ～」

「待ちきれなくて、食べちゃった！！」



秋分の日の昼食 は、きのこや秋刀魚
など、秋を感じる食材を取り入れました。



俳句

今回のテーマは「秋」
ご利用者様に俳句を詠んで頂きました。
沢山のご応募ありがとうございました。
次回のテーマは、「運動」です。お待ちしております。

・ 赤とんぼ
子らの幸せ
見届けよ

・ 空雲や
いわし、さんまの
けむりかな

・ 柿に栗
お芋に秋刀魚に
肥ゆる秋

・ はちうえに
あけびものなる
うれいまつ

お品書き

きのこご飯
お吸い物
ほうれん草のおかか和え
筑前煮
秋刀魚の柚香焼き
蒸し焼売

お知らせ

「介護の日」
お楽しみイベント開催致します

時： 平成27年11月8日（日）
10：00～13：00
（ご自由に入退室できます）

場所：リハビリケアかつしか デイルーム

*近隣の方、御家族様、どなたでも
自由に参加頂けます。

リハビリスタッフ、管理栄養士、介護士、看護師
他スタッフ一同お待ちしております。

