# リハかつ便り

第1号
令和元年5月10日発行

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

## 施設のご紹介

当施設は、平成24年に開設、６月で８年目を迎えます。医師の管理・指導のもと、介護・看護・リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語聴覚療法）を提供。自立した日常生活を営むことが出来るよう、『個別リハビリ』・『歯科、栄養専門職も介入した摂食嚥下リハビリ』・『多職種により生活期リハビリ』など、在宅復帰ができるよう支援する施設です。薬剤師、管理栄養士、介護支援専門員、相談員など常駐しており、専門知識・技術をもったスタッフが職種の垣根を越えチームで利用者サービスを提供、明るく家庭的な雰囲気を大切にしています。

## 施設からのご報告

リハビリケアかつしかの広報誌　『笑顔だより』『栄養だより』『リハビリ通信』を３誌合併し、5月号より『リハかつ便り』として一新させていただくことになりました。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

**施設理念：地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設をめざします**

# 施設長　就任のごあいさつ

この度、施設長に就任した高藤です。私は長年診療を行ってきた内科医です。当施設では医学的な管理のもとで、介護・看護・リハビリの各々の専門スタッフが要介護者の方の自立を支援し、在宅復帰を目指します。ご利用者様の一人一人に寄り添い、きめ細かい対応でできよう努力する所存です。

リハビリケアかつしか　施設長　高藤　繁

## お花見レク

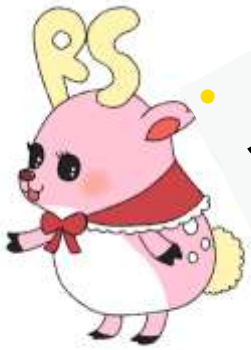
## 平成最後のお花見に行ってきました！！

# 施設キャラクターのご紹介！

## リハかつくん

☆好きなもの☆
カツ丼！運動！
リハしかちゃん♡

## リハしかちゃん



☆好きなもの☆
おしゃれなお洋服、音楽体操
リハかつくん♡

施設職員が、マスコットキャラクターを作成しました！

今後ともご愛顧ください！

# かつしか リハビリ通信

2019年5月
No.0056
記事☆OT高橋郁弥
編集☆リハビリ科

リハビリケアかつしかは、在宅復帰支援施設として、効果的リハビリ機能の提供により、在宅生活、在宅生活継続支援に力を注いでいます！！

## 今月のテーマ　タバコの生活習慣病

みなさんはＣＯＰＤという病気をご存じでしょうか？

ＣＯＰＤは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、日本には５００万人以上の患者さんがいると推定されています。空気の通り道である気道や肺の広い範囲にわたり炎症が起こる病気です。

空気の出し入れがうまくいかなくなるので、息切れが起こります。重症化すると、辛い呼吸困難感のため歩くことも大変になります。長年の喫煙が主原因であることから、“タバコの生活習慣病”といわれています。

## COPDは見逃されやすい

初期症状は
「たんがからむ」「せきがでる」
「階段の上り下りで息切れする」
といった、ごくありふれた症状です。
たぶんこの病気を知らない人なら「風邪を引いたのかな？」と見逃してしまうかもしれません。
しかし、以下のものにあてはまればＣＯＰＤかもしれません。そんな場合は、呼吸器専門の病院に相談してみましょう。

- ☑２０年近くタバコを吸っている
- ☑同居者がヘビースモーカーだった
- ☑仕事場が粉塵や有害なガスを吸う環境にあった
- ☑年齢が４０歳以上

## ＣＯＰＤの治療法

ＣＯＰＤは治療可能な病気です。早期に治療をすることにより、病気の進行を遅らせ、同年代の健康な人と同じような生活を送ることができます。

**～治療方法～**

【禁煙】：治療の基本です
【ワクチン接種】：急性増悪を防ぎます。
【薬物療法】：息切れをやわらげ、運動能力を高めます。

**～呼吸リハビリテーション～**

【理学療法】：息苦しさをやわらげます。
【運動療法】：呼吸に関係する筋肉を鍛えます。
【栄養管理】：体重減少を防ぎます。
【在宅酸素療法】：ＣＯＰＤが進行し、低酸素血症になったときに導入します。

## 安全な運動療法

運動療法は一人ひとりの体力・症状にあった運動をつづけることで効果が出ます。
以下の運動が適していますが、まずは主治医に相談を…

**●準備運動**
ウォーミングアップ等
**●有酸素運動**
ウォーキング・水泳・エアロバイク等
**●整理体操**
クールダウン等

入所・通所・訪問リハビリのご相談は　０３-５６７２-１１７８　まで

リハビリケアかつしか

# 栄養だより

R元年 5月　1号

## こどもの日！柏餅！

　柏の葉は、神様へのお供え物を盛る器として使われており、柏は神聖な木と考えられていました。
　また、柏の木は厳しい冬を乗り越えて、次の新芽が出るまで葉が落ちないという特性があります。
　そのことから、子どもが生まれるまで親は死なない、「子孫繁栄」の意味が込められています。

　ちなみに、柏の葉の巻き方には違いがあり、葉の表で巻いているものは味噌あん、葉の裏で巻いているものは小豆あんです。
　柏餅を食べる際は、
確認してみてください。
左：味噌あん、右：小豆あん

## 旬の食材をおいしく食べる♪

５月に旬をむかえる食材にメロンがあります。メロンの栄養の特徴は、スイカの３倍のカリウムが含まれているところです。
メロンは熟すまでは常温で保存し、食べる直前に冷やして食べるのが良いです。
美味しいメロンの見分け方は、おしりの部分が柔らかくなっているものが、熟れておいしいものです。また、ツルの部分がみずみずしいものは、まだ熟れていないので注意しましょう。

## ◇肩こり回復に期待できる栄養素

### ・ビタミンB1

ビタミンＢ群は、総じて疲労回復に効果があり、中でもビタミンB1 は疲労回復に特に効果があると言われています。ビタミンB1 は糖質をエネルギーに変換する際に必要で、B1 がないと首の筋肉のエネルギー供給が上手くできず肩こりの要因になってしまいます。

◆ビタミンＢを多く含む食材
　豚肉、ゴマ、大豆、うなぎ　など

### ・ビタミンＥ

肩こりの原因の一つが血行不良です。ビタミンＥには、細い血管を拡張し血液の流れを良くする働きがあります。ビタミンＥを十分に摂取することで、筋肉の活動に必要な栄養分や酸素が運ばれ、肩の疲れが和らぎます。

◆ビタミンＥを多く含む食材
　アーモンドなどの種実類、いくら、あん肝　など

### ・クエン酸

クエン酸には、乳酸を代謝する働きがあります。乳酸が溜まることで筋肉が疲労し、肩こりの原因の１つとなります。その為、クエン酸を摂取して乳酸を代謝することが、肩こり解消に繋がります。

◆クエン酸を多く含む食材
　梅干し、レモンやグレープフルーツ等の柑橘類　など

上尾中央医科グループ　医療法人社団協友会
介護老人保健施設　リハビリケアかつしか
入所、短期リハ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業
〒124-0025　葛飾区西新小岩 3-37-8
電話　03(5672)1178　　FAX　03(3692)6140