リハかつ便り

令和元年7月10日発行
第3号

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

４階フロア
外出レク

４階フロアでは6月末から7月にかけて、お寿司を食べに利用者様方と外出をしてきました。皆さん笑顔で召し上がっていました。

※写真に関してはご本人様の承諾の下、掲載しております。

昨年の７月２１日より、「リハビリケアかつしか」の事務長に就任しました田中と申します。
当施設は、医療・福祉・教育の３本の矢を掲げ　地域に貢献する　「上尾中央医科グループ（AMG）」
１都６県に　２８病院と２１介護老人保健施設を運営している医療・介護グループの施設です。
（バレーボールにご興味のある方は、V．LEAGUE　埼玉上尾メディックスも運営しています！）
６月１日に開設より、８年目を迎えこれまで　「リハビリケアかつしか」が築き上げてきた 地域での信頼や、多職種による質の向上を行い、地域で愛される施設となりますよう切磋琢磨してまいります。
引き続きご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

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

そうだ！お寿司を食べに皆で出かけよう！

なにを食べようかな？
と真剣な表情で悩んでいました！

「美味しいね」と
召し上がっていました！

高く積み重なったお皿がこんなに！

お寿司をお腹いっぱいに食べた後には・・・？

やっぱりあまいデザートは別腹です！

お寿司以外に
うどんも食べました！

リハビリテーション科記事

高血圧治療の基本

高血圧治療の基本は生活習慣の修正（運動療法・食事療法）と薬物治療があります。

運動療法として、運動の頻度はできれば毎日定期的に実施し、運動量は３０分以上、強度は中等度（ややきつい）の有酸素運動が一般的に勧められています。運動療法により降圧効果が得られ、高血圧症が改善されます。まずは左のコラムで薬以外の方法で血圧を下げる方法をおさらいしましょう。

血圧に効果的な有酸素運動

ウォーキング（速歩）・軽いジョギング・水中運動・自転車・その他レクリエーションスポーツなどの有酸素運動が有効とされており有酸素運動は、１回３０分以上継続するのが理想です。

また、継続することが大切で、最低２日に１回、できれば毎日行うことが理想的です。

ウォーキングのメリットとポイント

運動の中でもウォーキングがオススメです。最大のメリットは「気軽にやりやすい有酸素運動である」ということ。ウォーキングは、「うつ向かずまっすぐ遠くを見るようにして、背筋を伸ばして、歩幅を大きめにとる」という基本を守っておこないましょう。裏面のイラストを参考にしてみてください。

運動効果を高めるウォーキング姿勢

ポイント！

頭頂部が真上から
吊り上げられている
イメージで！

ポイント！

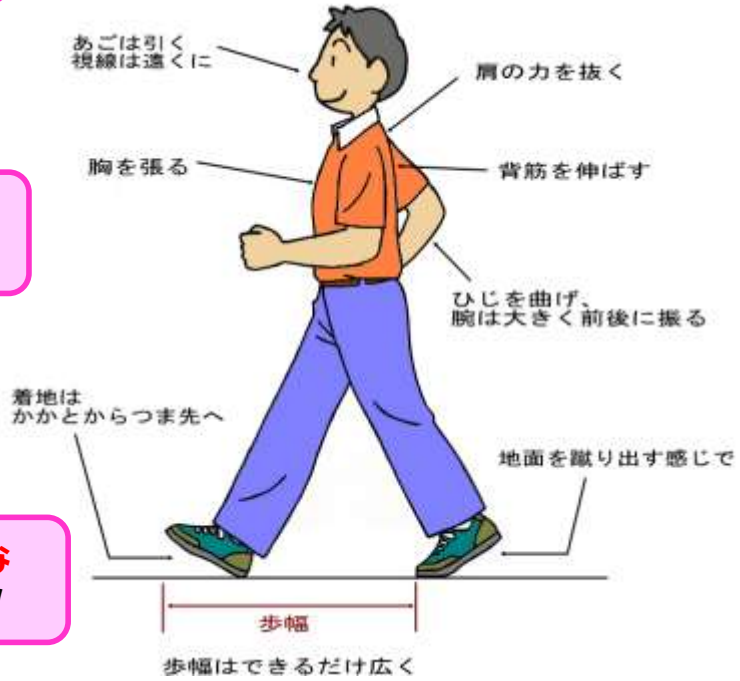
視線は１０m先を見る！

ポイント！

足を踏み出す時は
なるべく膝を伸ばす！

ポイント！

おへそを背中に近づけるような
イメージで腹筋を引き締める！



今月のトピックス　～ 疲労回復 ～

これからの季節、特に暑い夏は、疲れが溜まって食欲も落ちてしまいがちです。
食欲が落ちた時につるっと食べられる冷やしそうめんやソバ、冷やし中華など食べやすいため選んでしまうと思います。これらは、炭水化物です。
炭水化物はエネルギーになりますが、炭水化物以外にも必要な栄養素がなくては夏バテになりやすくなってしまいます。
そんな夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミン B1、B2 とクエン酸です。

◇疲労回復に期待できる栄養素

・ビタミン B1、B2

炭水化物はエネルギーを作り出しますが、エネルギーを生み出す為に必要な物がビタミン B1、B2 となります。
ビタミン B1、B2 を摂取する事でエネルギーが作られ、夏バテのエネルギー不足を解消してくれます。

◆ビタミン B1 を多く含む食材
豚肉、ゴマ、大豆、うなぎ　など

◆ビタミン B2 を多く含む食材
レバー、青魚、納豆、牛乳　など

・クエン酸

乳酸という物質が筋肉に溜まると、筋肉は疲労してしまいます。
しかし、クエン酸を摂取することにより、疲れの元となる乳酸を分解してくれます。

◆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

入所、短期リハ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業
電話　03（5672）1178
FAX　03（3692）6140
ご意見・ご相談はお気軽に、ご連絡ください。