



リハかつ便り

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

第7号

令和元年11月10日発行

4Fフロア
おやつレク



4階では10月のおやつレクで、
豆腐ぜんざいを皆さんと作りました。

11月のレク予定

※レク日程が変更されることがございます。予めご了承ください。

通所：デザートバイキング 6日 運動会 18日 2F：おやつレク 27日
3F：外出レク 日程未定 4F：運動会 日程未定

12月のレク予定

※レク日程が変更されることがございます。予めご了承ください。

通所：未定 2F：クリスマス会 25日
3F：クリスマス会 日程未定 4F：未定

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

おやつレク



みんなでこねて白玉作り



豆腐ぜんざいの完成！



皆さん笑顔で
召し上がって
いました！

いざ実食。
そのお味は…？



リハビリテーション科記事

筋力の向上

体力の向上

アンチエイジング

ダイエット

生活習慣病の改善

『スロートレーニング』

スロートレーニングとは、文字の通り「ゆっくりと動かすトレーニング」のことです。筋肉の緊張を維持したまま、ゆっくりと動作するのがポイントです。普段のトレーニングを5秒程度ゆっくり動かすことで効果が上がります。

スロートレーニングにより、骨や筋肉が鍛えられることや基礎代謝の向上によって左記の効果が得られます。



【太もも（大腿四頭筋）・お尻（大殿筋）を鍛えるスロースクワット】

方法

- ・椅子の前に立ちます。
- ・両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立ち、バランスを取るために両手は前方に伸ばしたままにします。
- ・息をゆっくり吸いながら、胸をはったまま5秒で太ももが水平になるまでゆっくり腰を下ろしていきます。このとき膝がつま先より前に出ないようにします。

※椅子には座らず、転倒予防のために後ろにあると思いながら実施してください。

- ・息をゆっくり吐きながら、5秒かけて膝が伸びきる手前までゆっくり腰を上げていきます。
- ・回数として5～10回繰り返します。

※回数は目安です。無理のない範囲で行うようにしてください。



◆かぜ予防◆

だんだんと寒くなり、体調を崩しやすくなる季節ではないでしょうか。今回は風邪予防のための食事のポイントについてご紹介します。



風邪を予防するためには、身体を守る抵抗力を高めておくことが大切です。栄養のバランスが偏ってしまうと身体にとって良くありません。

身体の素になるたんぱく質や免疫力を高める働きがあるビタミンC、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きがあるビタミンAなどを意識して摂ると有効です。

●たんぱく質

肉類や魚類、卵類、大豆製品（納豆・油揚げ）など



●ビタミンC

緑黄色野菜（ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草、にんじんなど色の濃い野菜）、果物類、いも類など

●ビタミンA

レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃなど



また、腸内環境を整えることも風邪の予防につながります。

乳酸菌やビフィズス菌を含む、ヨーグルトやチーズ、納豆、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品や、きのこ類などの食物繊維、バナナやごぼうに含まれるオリゴ糖を摂ることもおすすめです。

●調理のコツ

ビタミンCは水に溶けやすい性質があります。水にさらし過ぎや、加熱のし過ぎに注意しましょう。

ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率がアップします。にんじんや小松菜などの緑黄色野菜は、油で炒めたり、オリーブオイルを使ったドレッシングで人参サラダにしたりすると効率よく摂取できます。

水炊きや鍋料理にすると肉類、魚類、野菜類、きのこ類などが一度に摂ることができるため、これからの寒い季節にいかかでしょうか♪

食事だけではなく、適度な運動や十分な睡眠をとって体調管理に気を付けましょう。



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。