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11号

令和2年3月10日発行

・3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。

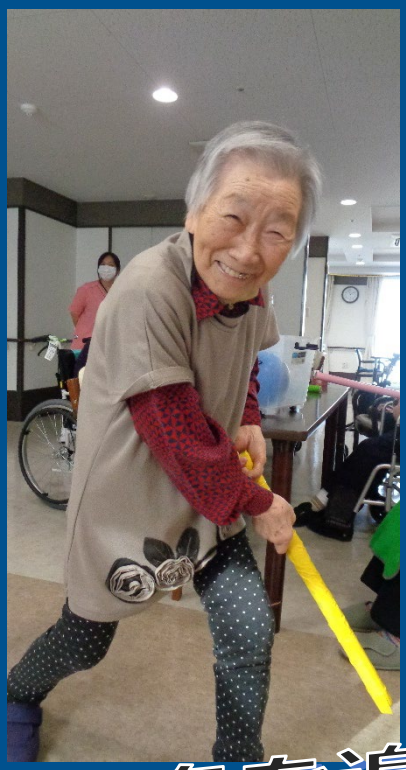
通所：貼り絵（日程調整中）　　２Ｆ：花見（日程：24.25.27.28.30.31日）
３Ｆ：ひな祭り（１１日）　　４Ｆ：花見（日程：22～29) おやつレク 26日

・4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。

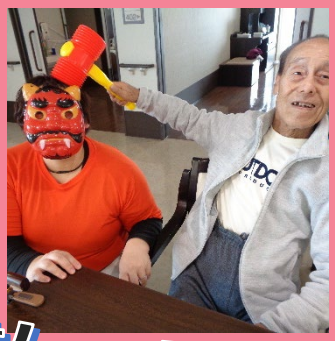
通所：内容等は準備中です　　２Ｆ：内容等は準備中です
３Ｆ ：内容等は準備中です　　４Ｆ：内容等は準備中です

施設理念：地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します。

無病息災を願って・・・



鬼は外～！福は内～！



鬼を追い払って
素敵な一年にしよう！

4階フロア　節分レクリエーション

リハビリテーション科記事

テーマ『関節リウマチ』

関節リウマチとは・・・

関節の滑膜に滲出・細胞浸潤が起こり、細胞浸潤部位に欠陥と繊維芽細胞が増殖して肉芽組織を形成し、骨を破壊し関節の変形や骨性硬直をきたす病気です。経過が長く、増悪と寛解を繰り返します。

症状

朝のこわばり・痛み・腫脹・発赤があり、手足の小関節から症状が出はじめ、次いで手・肘・足・膝が対称性に症状が現れます。母指のZ字変形や尺側偏位、ボタン穴変形が代表的です。

関節リウマチの診断基準

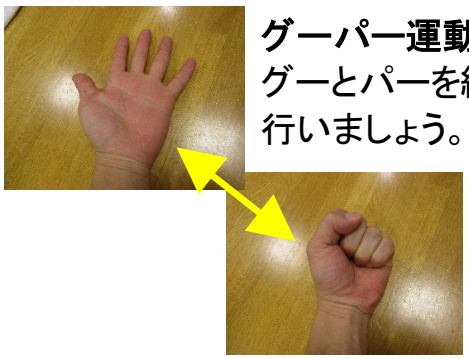
1.朝のこわばり
2.3関節以上の関節炎
3.手の関節炎
4.対称性の関節炎
5.リウマトイド結節
6.血清リウマトイド因子
7.エックス線像

※7項目のうち4項目を満たせば関節リウマチと分類されます。

関節リウマチに効果的！座ってできる運動を紹介します。

膝伸ばし運動
・上げたら3～5秒間キープしましょう。

肩回し運動
・内回し、外回しともに各10回ずつ行いましょう。



グーパー運動
グーとパーを繰り返しを行いましょう。

※これらの運動時に痛みが生じた場合は、無理をしないでお休みしましょう。

日常生活で気を付けること

①なるべく洋式の生活にしましょう。
②作業を行う時は椅子に座りましょう。
③長時間同じ姿勢でいることは避けましょう。
④寝るときは小さく低い枕を使用しましょう。
⑤外出時はリュックやカートを利用しましょう。
⑥補助具（自助スプーンや自助箸など）を利用しましょう。

無理をせず、適度に運動を取り入れ、生活の中から予防していくことが大切です。

今月のトピックス　～ 水分補給 ～

外の気温が低く、寒いとあまり水分を摂る機会が減っているのではないでしょうか？？
成人の場合では個人差がありますが、水分が体重の 50～70%を占めています。年齢を重ねるごとに減少し、高齢者では 50%程度まで減少します。水分は体内でさまざまな役割をしていて体温調節や、体を動かすこと、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を外に出したりするなど重要な役割をしています。

成人の場合、1 日に 2～2,5L（尿：約 1,5L、不感蒸泄：約 0,9L、便：約 0,1L）の水分を失っており、失った水分を摂取しなければ生きていけません。栄養のバランスだけではなく、水分摂取にも気にしていきましょう。
1 日の水分摂取の目安は　体重(kg)×30～35ml が目安です。
食事から約 800～1000ml の水分摂取をしています。

・水分摂取のポイント

一度に多くの水分を摂取しても上手く吸収することができません。
こまめに少量の水分摂取をしましょう。

◆水分補給のタイミング
①朝起きたとき　②朝食・昼食・夕食のとき
③運動をして汗をかいたとき　④入浴の前後　⑤夜寝る前
これらのタイミングで 200ml のコップで半分～1 杯を
1 日 6～8 回に分けて補給しましょう。

・塩分と糖分を含んだ水分補給が効率的

特に運動をして汗をかいた後では、肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように汗には塩分が含まれています。水だけを飲むのではなく、塩分や疲労予防のために糖質を含んだものが効果的です。
◆簡単に作れる経口補水液
水 1L に対して、砂糖 40ｇ(約大さじ 4)、塩 3ｇ(小さじ 1/2)をかき混ぜて完成です。
※糖尿病や腎疾患、心疾患がある方は医師にご相談ください。

「のどが渇いた」というタイミングの水分摂取では体の水分が不足する可能性が高いので、運動時は意識的に水分を摂るようにしましょう。

介護老人保健施設リハビリケアかつしか
〒124－0025　東京都葛飾区西新小岩 3－37－8
入所、ショートステイ、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。