介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

リハかつ便り

第11号
令和2年5月10日発行

～お知らせ～

新型コロナウィルスの感染防止対策に伴い、継続して面会に関する制限を行っております。安全面を考慮し、再開できる段階になりましたら、当施設からご家族様などへの ご連絡やホームページなどでも周知させていただきます。
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いします。

施設理念

地域に貢献でき
地域の人に愛され
選ばれる施設を目指します

・５月のレク予定

通所：母の日レク　1～9日　　２Ｆ：運動会 5日
３Ｆ：運動会　19日　　４Ｆ：映画鑑賞 29日

・６月のレク予定

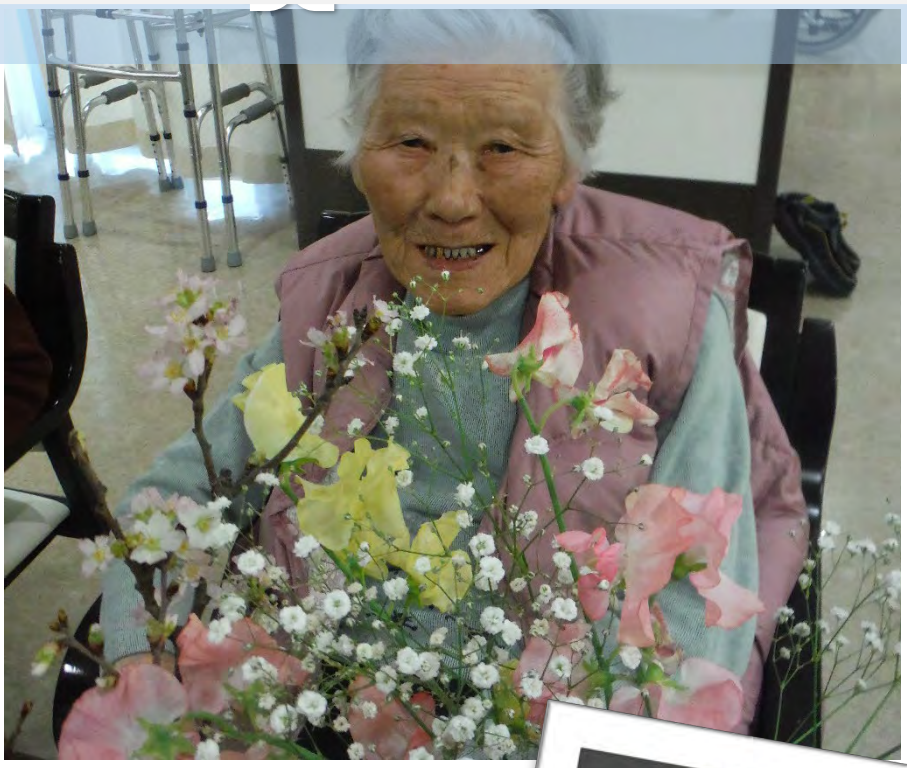
通所：内容・日程ともに調整中
２Ｆ：おやつレク　16日
３Ｆ：おやつレク 17or24日
４Ｆ：おやつレク　24日

※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

花の香りも楽しまれていました。

令和最初の花見



今年は新型コロナウイルスの影響で外出ができませんでした。少しでも春を感じてもらおうと、フロアでお花見を行いました！

リハビリテーション科

脚が“つる”のを予防しよう

原因　足がつるとは、筋肉や腱が、通常の許容範囲以上に収縮し、痛みを伴ってけいれんしている状態です。特に下記の図で表した５つが主な原因となっています。

対処法

・体の力を抜き、何とか足がリラックスする姿勢をとる。
※いきなり強いマッサージは筋肉にダメージを与えることもあるので要注意。
・ゆっくりストレッチをする。
・足首を回す。
・膝を立てて寝る。

予防法

その壱：水分・栄養をきちんと取る。

その弐：日々の疲労回復を心掛ける。

その参：足は冷やさないようにする。

その四：運動の前後にはストレッチをしよう。

その五：筋肉の血行を良くするためには、運動不足も解消する。

自主トレーニングで予防しよう！

<u>〈タオルを使ってストレッチ〉</u>

①座った状態で膝を伸ばして
　足首を上に向けます。
②タオルを足の裏に引っかけて、
　体のほうにゆっくり引っ張ります。
③５～１０秒そのままで伸ばす。
④足首をゆっくり戻す。
⑤　①～④を繰り返します。

4月行事食～桜寿司～

（常食）

お品書き

桜寿司

味噌汁

鰆の味噌マヨ焼き

こごみの土佐煮

竹輪胡麻酢和え

いちご

（やわらか食）

４月の行事食は桜寿司献立を提供いたしました♪
上の写真は通常の食事を召しあがっている方のお食事です。
下の写真はリハビリケアかつしかでは「やわらか食」と呼んでいるお食事です。
やわらか食は、舌と上あごで押しつぶしが容易で歯がない方でもお召し上がりいただくことが出来る、誤嚥リスク軽減に配慮したお食事です。
しっかりと形があり見た目も良く、素材ごとに味も感じることが出来ます。
あんかけ状にした煮汁やタレをかけているので、口の中でまとまりやすく食べやすいのも特徴です。

やわらか食の特徴

1．見た目が良く、形があり彩りもきれいなため食欲も維持できます。

2．一つ一つ食材別になっており、食材ごとの味をしっかりと感じて楽しめます。

3．舌と口蓋で押しつぶしができるので、歯がなくても召し上がることができます。

4．口の中でまとまりやすく、飲み込みやすいです。

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。