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14号　令和2年6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、面会制限を実施してきましたが、緊急事態宣言解除後、段階的な制限緩和にて変更していきます。
詳細は、施設ホームページに掲載、ご家族様にご連絡させていただきます。国内の状況により、変更がある場合もございます。
よろしくお願い致します。

・ 6月のレク予定

通所：父の日レク　20日
2F：おやつレク　16日
3F：おやつレク　17か24日で調整中
4F：おやつレク　24日

・ 7月のレク予定

通所：内容・日程ともに検討中
2F：外出レク　日程調整中
3F：七夕　日程調整中
4F：七夕　日程調整中

※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

～運動会～

5月は3階フロアにて、密に注意しながら
運動会を行ないました！

競技内容

・玉入れ

・新聞落とし　・職員対抗種目

赤組、白組に分かれて競いました！

みなさん、笑顔で競技に挑まれていました！

とても接戦でしたが、赤組が勝ちました！
おめでとうございます！

リハビリテーション科

姿勢

歳を重ねると伴に身体には色々な変化が起きます。そこで今回は老人性円背と呼ばれる姿勢変化のこと、それに伴って身体にはどんな影響があるのかについてお話をしたいと思います。

老人性円背とはいわゆる「**猫背**」という意味で、高齢者にみられる腰や背中が曲がって丸くなることを指します。

どうして高齢になると円背は起こるの・・・？

それには、様々な原因がありますが、大きく分けて、脊椎弯曲症の一種で、老人性円背は、加齢による骨の変形、摩耗や骨密度の低下が原因となって起こります。また、脊椎の椎間板の軟骨が、老化により周囲の筋肉が固くなって変形したり、骨粗鬆症によって圧迫骨折を起こすことがありますが、1度でなく数回にわたり繰り返すことで、徐々に背中が丸くなっていきます。

⚠円背になると身体には様々な症状が・・・

また、加齢に伴う筋力低下および筋肉の短縮、慢性的な筋緊張の異常などにもつながります。

老人性円背の治療方法

背中を伸ばしたり、両肩を広げるなどの体操療法や、背筋力を付ける運動をしたり、姿勢を固定するために柔らかいコルセット等を使用します。また、骨を丈夫にするためにカルシウムの摂取やカルシウムの吸収を助けるビタミンDやマグネシウムも一緒に摂取すると効果的です。

ここでは円背に対してのいくつかの姿勢改善方法をご紹介したいと思います。

まずは・・・

普段から良い姿勢を心掛けるだけで姿勢保持筋を鍛えることができます。

①**背もたれから背中を離す。**

②**お尻の穴を締める。**

③**お腹を凹ます。**

骨盤の動き改善運動

目的

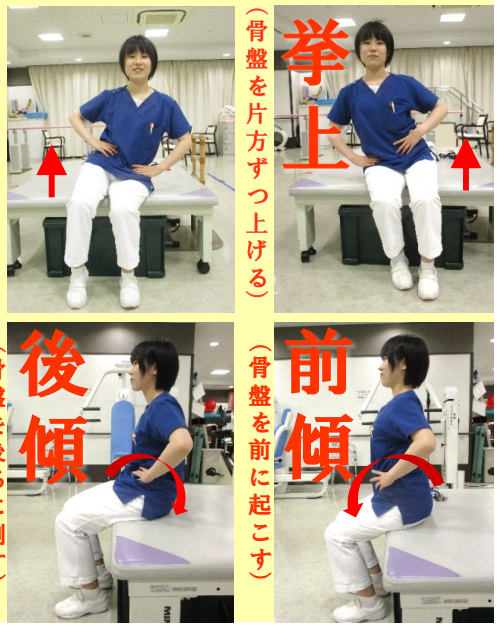
骨盤・腰椎の動き作り、骨盤周囲の柔軟性の向上。

方法

浅めに座り、良い姿勢が最初の姿勢です。右記に示す動きをゆっくり５回繰り返します。

ポイント

頭部を固定した状態で骨盤だけ動かしましょう。



５月行事食～ネギトロ丼～

（常食）

（やわらか食）

５月の行事食はネギトロ丼でした！！

ネギトロ丼は年に１度の行事食です。

やわらか食を召し上がっている方にも通常食を召し上がっている方と同じネギトロを提供することができました。

生ものの提供は利用者様に大変喜んで頂くことができて大好評でした♪

施設の食事形態について

リハビリケアかつしかでは、提供している食事形態が「常食」「粗キザミ食」「やわらか食」「ミキサー食」の４種類あります。

常　　食：通常のお食事と変わりませんが、肉や魚、根菜類等、ある程度硬さのある食材は柔らかくなるように加工して提供しています。

粗キザミ食：常食を一口大にカットした、誤嚥や窒息のリスク軽減に配慮したお食事です。食材によっては常食と同じ形態のものを提供しています。

やわらか食：舌と口蓋間で押しつぶしが可能で、誤嚥や窒息のリスク軽減に配慮したお食事です。

ミキサー食：舌と口蓋間の押しつぶしを必要としないお食事です。やわらか食とだし汁をミキサーにかけてペースト状にしてとろみを加えた、誤嚥や窒息のリスク軽減に配慮したお食事です。

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。