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

令和2年7月10日発行 第15号

・7月のレク予定

通所：七夕レク　7日　2F：夏祭りレク　28日
3F：七夕レク　6日　4F：七夕レク　7日

・8月のレク予定

通所：内容・日程ともに調整中
2F：納涼祭レク
3F：内容・日程ともに調整中
4F：納涼祭レク

※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

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

桃のケーキ作りレク

美味しそうに
トッピングできました！

６月２４日にケーキ作りのレクを行いました。
ケーキの上に桃をトッピングしていただき、
皆さんで美味しくいただきました！

リハビリテーション科

腰痛

誰でも一度は経験する痛み・・・それが腰痛といっても過言ではない!!!

腰痛とは筋筋膜性腰痛・脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア・腰椎すべり症などの総称として呼ばれています。

痛みの原因とは・・・

腰痛の原因は腰付近の背骨やその周辺の筋肉への負担が原因で起こりやすく、分類すると**筋肉が原因**となる痛み、**骨変形が原因**となる痛み、**関節のずれが原因**となる痛み、**姿勢不良が原因**となる痛み、**椎間板**(背骨と背骨の間にあるクッション)**が原因**となる痛みがあります。

腰痛になりやすい人チェック

前傾姿勢・中腰姿勢でいることが多い

肥満体型の人

長時間座っていることが多い

椅子に座る際、脚を組んでしまう

運動嫌い

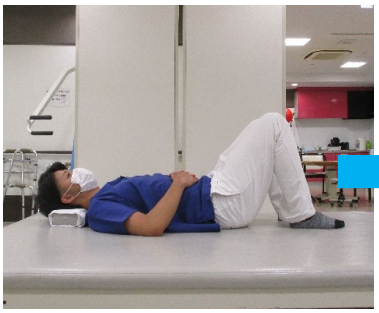
重い荷物を持つことが多い

⚠当てはまる項目が多いと **腰痛** 持ちかもしれません⚠

腰痛改善運動の紹介

「ドローイン」

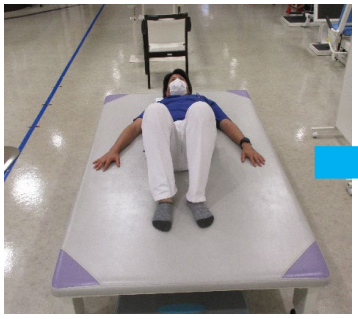
1. 仰向けに寝て両膝を軽く立てます。両手はお腹に置いておきましょう。
2. 大きく息を吸い、吐きながらお腹に力を入れて、へこませます。お腹の裏側が床にくっつくイメージです。
3. 息を吐ききるまでその状態を保ちます（約5～10秒程度）
4. 吐ききったら息を吸いながら力を抜きます。
5. 10回2～3セット行うようにしましょう。

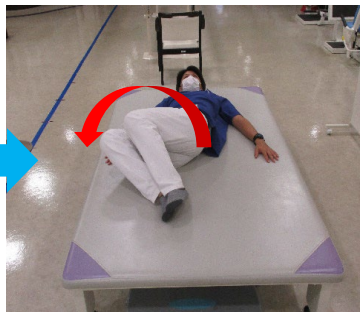


効果：腹横筋というお腹の深部にある筋肉を鍛えられ、背筋を伸ばしていても苦痛を感じなくなり、姿勢がよくなります。また骨盤のゆがみも改善することができます。

「腰背部ストレッチ」

1. 仰向けで寝て両膝を立てます。両腕は横に伸ばします。上半身が動いてしまうのを防ぎます。
2. 息を吐きながらゆっくりと右に倒します。その状態を10秒保ちます。
3. 息を吸いながら元の位置に戻して、左に倒します。両肩が床についている状態を保つとより効果的です。
4. 10回2～3セット行うようにしましょう。





効果：腰背部の筋の筋緊張がほぐれて、背骨や骨盤のゆがみを修正してくれたり、だるさ・コリを取ります。

※腰が痛い場合は過度に捻らないでください。

～6月行事食～

～お品書き～

とうもろこしご飯

みそ汁

豚肉の梅しそ焼き

竹輪の磯辺揚げ

根菜サラダ

果物盛り合わせ

６月の行事食は夏が旬のとうもろこしを使った

とうもろこしご飯です♪

見た目も色鮮やかで食欲をそそられます。

その他にサッパリと味わえる豚肉の梅しそ焼きと竹輪の磯辺揚げを提供しました。
豚肉はビタミンB1が豊富で、疲労回復や夏バテ解消の効果があります。

この時期にしか手に入らない生のとうもろこしで是非お試しください♪♪

施設の対応している療養食について

リハビリケアかつしかでは、病状に応じて改善や予防の為に「療養食」の提供をおこなっています。対応している療養食には、「減塩食」「腎臓病食」「糖尿病食」「脂質異常症食」のお食事があります。
今回は「減塩食」についてご紹介させていただきます。
減塩食はその名前の通り、塩分を抑えたお食事で１日の塩分を6g未満に調整したお食事です。
通常の一般食のお食事は１日の塩分を7.5g程度に調整しています。
減塩食は一般食と同じ味付けの汁物で提供する分量を減らしたり、
減塩醤油や減塩味噌を使って塩分量を減らしたりしています。
心疾患の悪化予防や循環血液量減少による高血圧予防が必要と医師が判断した場合に減塩食を提供しています。

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。