



リハかつ便り



令和2年8月10日発行 第16号
介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

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

・ 8月のレク予定

通所：納涼祭 21日
2F：おやつレク 28日
3F：駄菓子レク 20日
4F：お祭りレク 日程調整中

・ 9月のレク予定

通所：水害対策レク 16日
2F：敬老会 日程調整中
3F：敬老会 16日
4F：映画観賞会 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



手芸レク



ひまわりの花を貼ってるよ



うちわ作りをしたよ！

みなさん上手に作れました！

変形性膝関節症

変形性膝関節症は自然な老化現象の一つとも言えるもので、ほとんどは中年以降の更年期に発症します。**中高年者の膝の痛み**を引き起こす病気の代表的なもので、歳をとって膝が痛くなった場合、大抵はこの疾患が原因です。膝の関節を形成している骨や軟骨が、様々な要因により、すり減ったり、欠けたり、形が変わったりして、それが元で膝の痛みや動きの制限といった障害が生じ、すり減った骨のかけらが周囲の組織を刺激すると炎症が起こって痛みが発生します。

症状とは・・・

初期

立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時の痛み



中期

正座や階段の上り下りが辛く、できなくなってきた

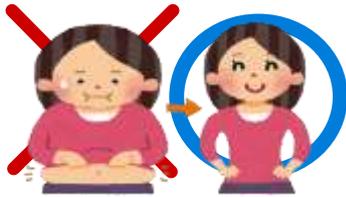


後期

安静時にも痛みがとれない変形が目立つ 膝が伸びない 歩行が困難



予防しよう!!!



減量しよう!



正座は避けて、足は冷やさないようにしましょう!



なるべく洋式を使用しよう!

予防のための運動をやってみよう!

太ももの外側の筋力トレーニング

- 1 横向きに寝ます。
 - 2 下の足はバランスを取るために曲げましょう。
 - 3 上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げましょう。
- ※必ず真上に上げるように意識してください。
- 4 5秒ほどそのまま保ちましょう。
 - 5 ゆっくり下ろしましょう。

※腰が痛い、痛くなった場合は途中でやめましょう。

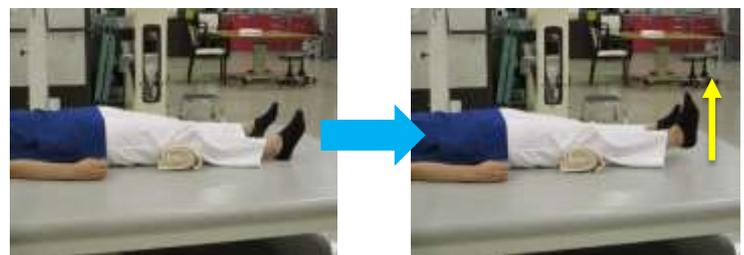


効果：太ももの外側にある筋肉を鍛えることができます。鍛えることにより、歩く際の身体の重心を安定させ、膝痛の軽減につながります。

太ももの前側の筋力トレーニング

- 1 両足を伸ばして、片方の膝下にタオルを敷き仰向けに寝る。
 - 2 膝に力を入れて、膝裏でタオルを押しつぶすように床に5～6秒間押し付ける。
- ※踵が浮いている状態を意識しましょう。
- 3 20～30回繰り返し行う。

※腰が痛い、痛くなった場合は途中でやめましょう。



効果：太ももの前側にある大腿四頭筋を鍛えることができます。大腿四頭筋には膝関節への負荷を和らげるクッションのような役割があるため、膝への負荷を軽減してくれます。

～7月行事食～

(常食)



7月の行事食は「うなぎ」を
提供しました！！



鰻にはビタミンA、ビタミンB1、
B2、ビタミンDが豊富に含まれており、
風邪予防や疲労回復、骨や歯の
成長 促進等の効果が期待できます。
しかし、ビタミンCや食物繊維などの
栄養素が不足しがちですので、ホウ
レン草や小松菜、キュウリやキャベツ
など野菜類も一緒に食べるのがおス
メです。
サッパリとした酢の物やお浸しはいか
がでしょうか♪

(やわらか食)



お品書き
うなぎ
すまし汁(白玉麩)
切干大根の炒め煮
浅漬け
果物(マンゴー)



施設の対応している療養食について②

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。今回は「腎臓病食」についてご紹介させていただきます。

腎臓病食は、減塩食と同じ塩分量の1日6g未満に調整と1日のたんぱく質量を摂取エネルギーの12.5%未満に調整したお食事です。

通常的一般食のお食事1600kcalは1日のたんぱく質量を60g程度に調整していますが、腎臓病食の場合は50g未満となります。

たんぱく質量を減らした分のエネルギーは栄養補助食品を提供して補っています。

高血圧予防、腎機能の低下を遅らせる、尿毒症の発生を抑える等腎疾患に対して必要があると医師が判断した場合に腎臓病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。

