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１７号

令和２年９月１０日発行

・ ９月のレク予定

通所：水害レク　１６日
2F：敬老会　２５日
3F：敬老会　１６日
4F：映画鑑賞会　２５日

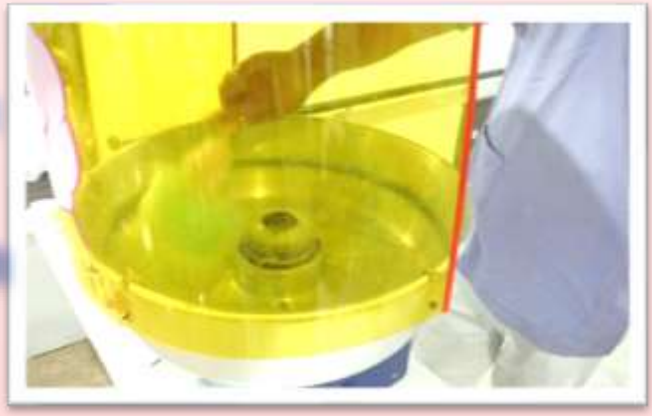
・ １０月のレク予定

通所：ハロウィンレク　日程調整中
2F：出前レク　日程調整中
3F：おやつレク　日程調整中
4F：運動会　日程調整中

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

夏祭り



納涼祭が中止となった今年は

フロアで屋台をオープン！

かき氷、わたあめなど縁日の雰囲気を

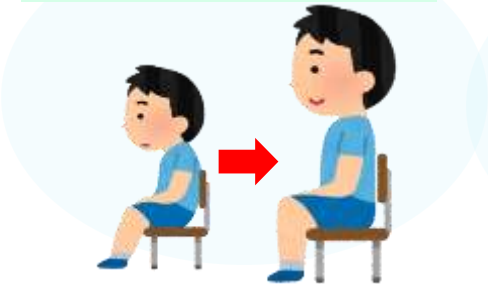
楽しんでいただきました！

リハビリテーション科

食事のこと

食事をするときのことをイメージしてみましょう。食べるときに使う筋肉は、口の周り、舌の筋肉だけではなく、実は、身体のいろいろな部分の働きが大きく関係しているのです。

①姿勢を正す



②目で見て

③食具を持ち

④食器を持ち

⑤食材を持ち

⑥口まで運ぶ

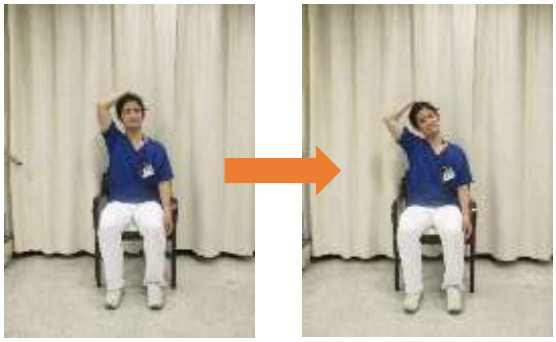
この食事場面での一連の動作では、身体中の筋肉が働き連携していることがおわかりでしょうか。したがって嚥下は口や舌の筋肉だけでなく身体全体の筋肉を働かせることが大事なのです。

また食べ物や水を誤って気道に飲み込んでしまう「誤嚥」は、一口目に起こることが多いと言われています。それは頭の中で「食べる」という意識がまだ起こっていないこと、食べる時に使われる筋肉がまだこわばって硬いままでいることが原因です。

嚥下に関わる肩の筋肉のトレーニング

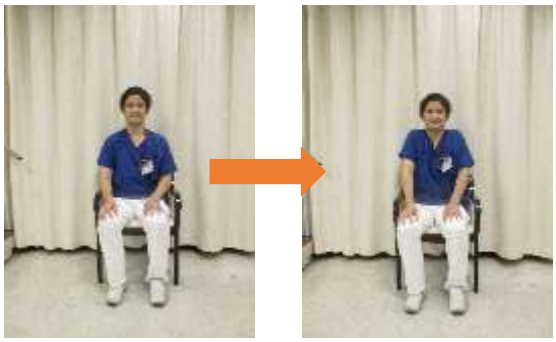
首の横を伸ばすストレッチ

いすに座り、首を横に倒すだけでもかまいませんが、より伸びる方法として、横に倒す側の手を頭の上から回し、耳の上あたりに置く。
手で押さえながら、頭を真横に倒して伸ばします。
痛みのない範囲まで伸ばしましょう。
伸びてきたら呼吸をしながら20秒間保ち、左右交互に2セット行いましょう。息を吐く際は長く吐くように心がけましょう。



肩すぼめ体操

肩をすぼめるように、上に引き上げます。
引き上げた後は、ストンと力を抜いて肩を下ろします。
５～１０回行いましょう。
やりすぎると逆に肩が凝ってしまうため注意してください。



～8月行事食～

栄養科記事

（常食）

８月の行事食は納涼祭をイメージしたお祭り献立です。

お祭りの出店でよくあるから揚げやじゃがバター、チョコバナナ、お好み焼きを献立にしました。
お好み焼きに見える食べ物は、とろろ焼きで、とろろとホットケーキミックスが材料になっています。ふわふわとろとろな食感で食べやすく利用者様からも喜んでいただくことが出来ました。

（やわらか食）

～お品書き～

・おこわ
・豚汁
・鶏唐揚げ
・じゃがバター風
・とろろ焼き
（お好み焼き風）
・果物（チョコバナナ）

施設の対応している療養食について③

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「糖尿病食」についてご紹介させていただきます。
糖尿病食は、糖質・たんぱく質・脂質のバランスを調整しカロリーコントロールをしたお食事です。
野菜類は 300g/日以上、食物繊維量は 100kcal 当たり 1g 以上を提供しており食後の血糖値上昇をゆるやかにする働きがあります。1200Kcal～1800Kcal の食事提供が可能です。
味付けは一般のお食事と同じものを提供しておりますので、美味しくお召し上がりいただけます。
糖尿病と診断され、糖尿病食の指示を医師がした場合に食事提供をしています。

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。