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１１月１０日発行

第 19 号

・１１月のレク予定

通所：ケーキバイキング　18日
２Ｆ：足湯　22日29日
３Ｆ：映画鑑賞　16日
４Ｆ：喫茶　17日

・１２月のレク予定

通所：クリスマスレク　23日
２Ｆ：クリスマスレク　23日
３Ｆ：クリスマスレク　23日
４Ｆ：クリスマスレク　23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

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

赤組と白組に分かれて
玉入れ・玉送り・車いすリレーを
行いました！

４階フロア
秋の運動会レク！！

よーくかごを狙って！
「それっ！」

活躍された皆さん全員に
スタッフ手作りの
金メダルや銀メダルを
プレゼントしました。

リハビリテーション科

血流改善であったか生活を！

冷えはさまざまな不調や病気のもとと言われています。
食べ物を材料にして体内で作られた熱は、血液によって体のすみずみまで運ばれます。血流がよい状態だと新陳代謝が活発になり、体はスムーズに機能できます。しかし、体が冷えて血液の流れが滞ると新陳代謝が低下して、体のさまざまな部位に不調が生じ、万病のもとになります。
１日の熱量の約６割を作っているのは筋肉です。筋肉量が少ない人は同じ量を食べても熱に変わる分量が少なく冷え性の原因の1つになります。
そして冷えには大きく分けて**３つのタイプ**があります。

四肢末端タイプ

手や足など体の末端が冷えてしまうタイプ

全身タイプ

体全体が冷えてしまうタイプ

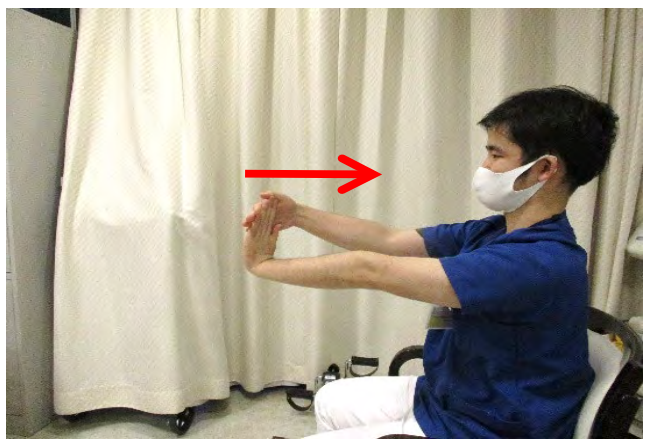
下半身タイプ

下半身が冷え、上半身はのぼせている更年期タイプ

Let's enjoy

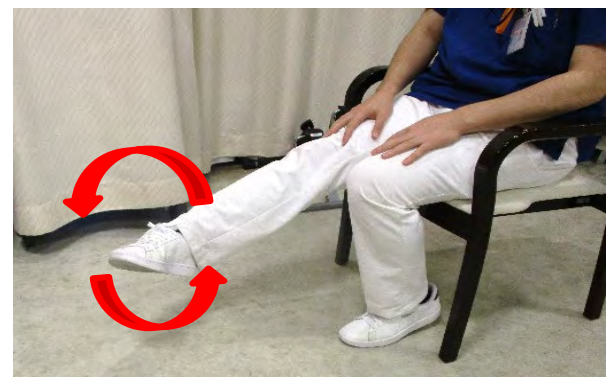
これから冬にむけて気温が下がってきます。寒さ対策として、冷え性を解消できる簡単なエクササイズを覚えましょう！

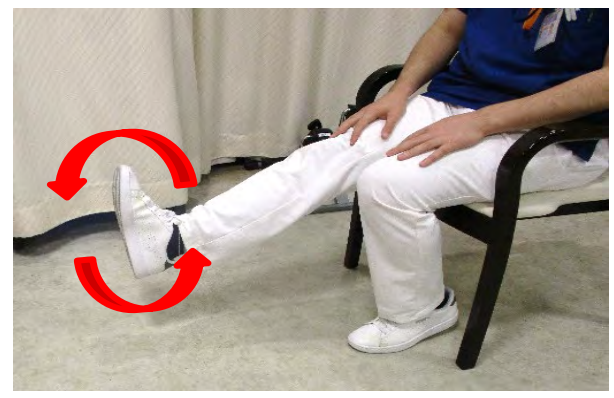
◎手のストレッチ
腕の内側の筋肉が伸ばされ、動脈の流れが促進し、冷え性を予防します。
【方法】
→腕を伸ばし、片方の手で手の平を反らせる。伸ばした腕は曲げないように注意する。



◎おじぎ体操
体の中心部の筋肉を動かすことで、腰をひねるよりも筋肉を大きく収縮させ、血液の巡りが良くなる。
【方法】
→おじきをすることで背中の大きな筋肉を動かされ、身体の中心から温まります。

◎足首と足指を動かす運動
足の関節をほぐすことで、血液の循環を良くする。特に足指体操は、足先の冷えに効果的。
【方法】
→足首を伸ばしたり、
　クルクル回す。





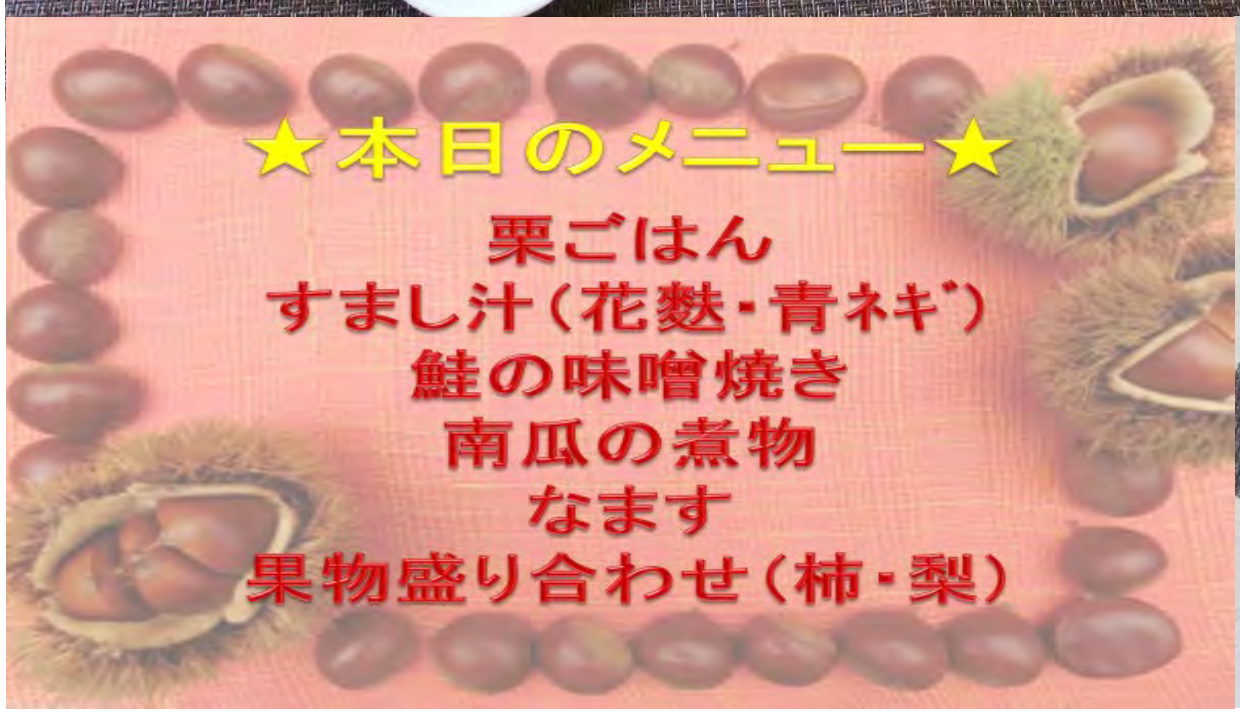
～10 月行事食～

栄養科記事

食欲の秋！！10 月の行事食は栗ご飯を提供しました。

なぜ食欲の秋と呼ばれるのかは諸説ありますが、栗やさつまいも、梨、主食であるお米など多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増す、という考えから食欲の秋と呼ばれるようになったそうです。

食べる事が楽しみな季節です★☆



～経口摂取支援の取り組みについて～

認知機能や摂食、嚥下機能の低下によって口から食事摂取が困難となった場合でも口で食べられる楽しみを得られるように多職種（医師、看護師、介護士、言語聴覚士、作業療法士、介護支援専門員、管理栄養士等）共同での支援の充実と促進を図る取り組みを行っています。

リクライニング車椅子の角度調節をして、スムーズに嚥下できる、食事中の咽込みを防げるように多職種で確認している場面です。

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。