



令和2年
12月10日
発行

リハかつ便り

第20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

・ 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

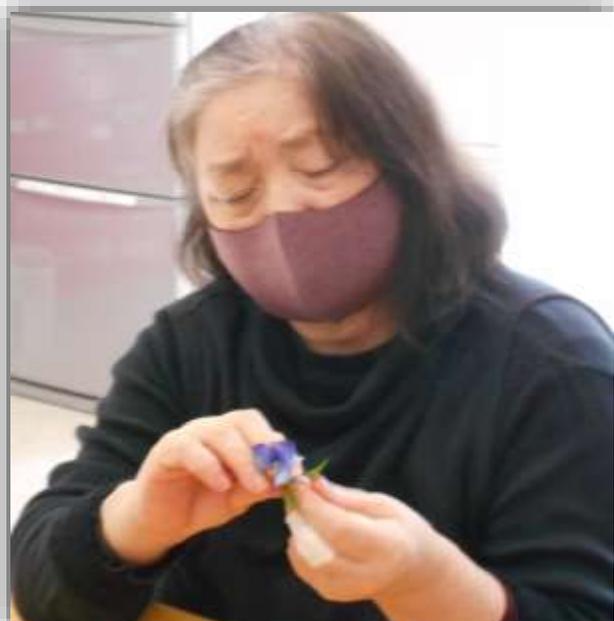
・ 1月のレク予定

通所：新年会レク 日程調整中
2F：新年会レク 日程調整中
3F：新年会レク 日程調整中
4F：新年会レク 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

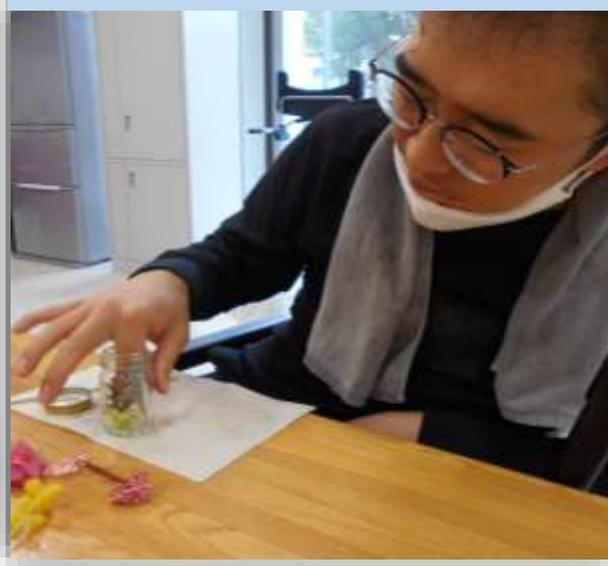
ハーバリウムを作ろう



どのお花を入れようかな・・・



お花をビンに入れて・・・



リボンを結んで



出来上がり！！！！

認知症の予防

みなさんは、認知症の予防のために推奨されている**生活習慣**をご存知ですか？
アメリカ国立衛生研究所は認知症予防のため、生活習慣の**8**か条が挙げられています。

<p>①運動習慣</p> 	<p>②果物と野菜を含んだバランスの良い食事</p> 	<p>③社会交流・参加と知的な活動</p> 	<p>④2型糖尿病のコントロール</p> 
<p>⑤高血圧と高脂血症の改善</p> 	<p>⑥健康的な体重の維持</p> 	<p>⑦禁煙</p> 	<p>⑧うつ病などメンタルヘルスに関する医師への相談</p> 

pickup!

今回は**①③**についてお伝えしていきます。

運動習慣について・・・

一般的には有酸素運動を**1回20分、週3回**を**習慣化**して行うことが効果的と言われています。また、知的活動と身体の動きを同時に行う「**デュアルタスク**（二重課題）」と呼ばれる運動も効果が期待されています。

例：しりとりや暗算しながら散歩をするなど、ひとつのことだけでなく2つのことを一緒に行うことを指します。

社会参加について・・・

統一された定義はありませんが、ここでは「**他者交流を伴う活動に参加すること**」と定義します。友人・近所付き合いをしたり、地域の趣味サークルや体操クラブなどで、積極的に人と会う用事を作り、**脳を刺激**することで認知症の予防が期待できるようです。

知的活動について・・・

音楽を聴く、読書、料理、旅行をする、トランプ・パズル等のゲームなどが挙げられます。これらを行うほど認知症の発症が減少するとの研究があります。また、新しいことに挑戦することで脳が活性化し、認知症予防になるとの報告もあります。脳が活性化すれば、一部の神経細胞が壊れてきても、他の神経細胞のつながりによって機能を代償できるので、認知症の予防が期待できます。具体的には旅行・散歩、新しい食材に挑戦、新しい人間関係の構築など何でも構いません。ぜひ、楽しみながら**認知症予防**をしてみてください。

～11月行事食～

栄養科記事

(常食)



11月の行事食は舞茸ごはんを提供しました！！

キノコ類にはβグルカンという不溶性食物繊維が豊富ですが、その中でも舞茸が含有量トップクラスだそうです。免疫力UPや整腸作用が期待できます。

また、秋をイメージしたねりきりのおやつを提供しました。色鮮やかな和菓子で利用者様に喜んでいただくことが出来ました。



本日のメニュー

- 舞茸ごはん
- 味噌汁(大根)
- 鯖の幽庵焼き
- さつまいものレモン煮
- ブロッコリーサラダ
- 果物(柿)



(四季の和菓子)

～おやつバイキング～

 アイス風デザート	 杏仁豆腐	 ぜんざい風
 フルーツゼリー	 イチゴパフェ	 みたらし風

11月に栄養科のレクリエーションとしておやつバイキングを行いました。6種類のデザートの中から好きな2種類を選んで召し上がって頂きました。いちごパフェ、ぜんざい風、みたらし風が人気でした。嚥下調整食を召し上がっている方でも常食の方と同じおやつを提供する事が出来ました。

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。