



# リハかつ便り

令和3年1月10日発行

第 21号



## 1月のレク予定

通所：新年会レク 29日  
2F：新年会レク 7日  
3F：新年会レク 18日  
4F：新年会レク 6日

## 2月のレク予定

通所：節分レク 日程調整中  
2F：節分・鍋レク 日程調整中  
3F：映画鑑賞 26日  
4F：節分レク 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



## 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



サンタ👴も来ました！



# 🔔🎄クリスマス会🎄🔔

サンタの登場や職員によるハンドベルの演奏で盛り上がりました！  
美味しくケーキも頂きました🍰

# 背中が丸くなるのはなぜか？

医学的に、背骨が全体的に丸くなり立った時に前かがみのような姿勢になった状態を



## えんぱい 「円背」



と呼んでいます。

これは病気ではなく加齢的な変化として捉えますが、進行してくるとさまざまな弊害を引き起こします。

なぜこのような状態に変化するかという、背骨の間の軟骨の水分が減少して骨と骨の間が狭くなると同時に、**腹筋や背筋の筋力が低下**してきてしまうためです。

**check!**

※背骨が丸くなりすぎると……

- ①首を上げていないといけないので、  
首の後ろの筋（後頸部筋）が硬くなり縮こまってしまう。
- ②前かがみの姿勢が続き、胸（胸郭）の動きが狭くなる。
- ③膝に体重がかかりやすくなり、膝痛の原因となる。
- ④扁平足や足の指に負担がかかり変形しやすくなる。



その他にも、内臓の圧迫や肩甲骨の動きも制限されてくることがあります。

### ボールひとつで座ってできる円背予防運動！

- ①背もたれのある椅子に腰かける。

背中と椅子の背もたれの間ボールを入れる  
ボールの位置は、腰骨のやや上あたりに入れる  
ようにしてください。

- ②両腕を前に伸ばしながら、背中を丸めます。

その後、両腕を後ろに引きながら肩甲骨を  
内側に寄せます。

START!!



5回～10回繰り返し行いましょう。

気づいたら地面を見て歩いていることや頭の重さを感じるようになったら、円背が進んでいるかもしれません。そのまま対処せず過ごしていると、足腰に痛みが生じてしまったり、転んでしまう可能性が高くなってしまいます。

歩くときの工夫として、杖や歩行器を検討してみたいかがでしょうか。適切な歩行補助具を使用するだけで、円背予防や姿勢改善に繋がります。

# ～12月行事食～

常食



12月の行事食はクリスマス献立です☆彡

メインのおかずはローストチキンと鮭のバジルソースのどちらか食べたい方を利用者様に選んでいただく選択メニューでした。ローストチキンが人気でしたがバジルソースはクリスマスときだけのオリジナルメニューです。ミネストローネも大好評でした♪♪



クリスマスケーキ



## ～大晦日 昼食～

常食



大晦日の昼食には年越しそばと天ぷらの盛り合わせを提供しました。

天ぷらはエビ、野菜のかき揚げ、かぼちゃの3品です。あまり多くの食事を召し上がれない方も天ぷらを完食され喜んで頂けたので嬉しかったです。また、「年越しそばが食べられて良かった」との声も聞くことができました。



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。