リハかつ便り

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

令和3年
3月10日
発行

第２３号

- **3月のレク予定**

通所：ひな祭りレク　日程調整中
２Ｆ：花見・鍋レク　日程調整中
３Ｆ：ひな祭りレク　日程調整中
４Ｆ：花見レク　日程調整中

- **4月のレク予定**

通所：内容、日程調整中
２Ｆ：内容、日程調整中
３Ｆ：内容、日程調整中
４Ｆ：内容、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

4階フロア　節分レク

鬼は外～！
福は内～！

今年は新型コロナウイルスの感染対策のため、豆まきは行わずに甘納豆やマシュマロ等のお菓子を召し上がってもらいながら、節分にまつわる話を聴いて頂きました。

リハビリテーション科

老眼（ろうがん）

身体が歳とともに老化するように、目の老化＝老眼も止めることは出来ません。
しかし、生活習慣や食事トレーニングでケアすることで老化を遅らせることは可能です。

老眼とは？

老眼とは目のレンズ機能の老化です。
年齢とともに筋力が衰えるように目の筋肉「網様体」も働きが鈍くなりピントが合わせづらくなります。その結果近くの物が見えづらいという老眼特有の症状が起こってきます。
この老眼の進行に大きく関わっているものに生活習慣があります。下記図にあげたような生活や食事を続けていると糖尿病やメタボリックシンドロームになりやすいものですが、同時に老眼も進みやすくなります。

生活

運動を
ほとんどしない

パソコンを
長時間使う

スマホや携帯が
手放せない

夜更かしで
睡眠不足

仕事などで
ストレスが多い

食事

脂質や糖質中心の
偏った食生活

野菜や果物
あまり食べない

食事の時間が
不規則

こんな生活していませんか…？

目の老化を進めてしまう要因として目の酷使があげられます。目に負担のかかる生活をしていれば目の老化も早まってしまいます。

Let's training　ちょっとした合間に目の筋トレ＝眼トレをしましょう！

遠近トレーニング
①腕を体の前方に伸ばし、親指を1秒凝視する。
②視線を遠くに向け対象物を決めてそこを1秒凝視する。その際、指と対象物が1直線になるようにしましょう。
①と②を30回程度繰り返します
近く、遠くを交互にみることで網様体筋を鍛えることができます。

グー・パーまばたき
①真っ直ぐ前を向き、パッと目を大きく開く。その状態で2秒キープ。
②目に力を入れてギュっと閉じる。その状態で2秒キープ。
①と②を３～５回繰り返します。
目の周りの眼輪筋も弾力性がアップし血流改善にもなります。

栄養科記事

～2月行事おやつ～

2月14日のバレンタインデーは、チョコスプレーを使って彩りのよいチョコババロアを提供しました。

2月23日は富士山の日と呼ばれているそうで、富士山どら焼きを提供しました。

ふ（2）じ（2）さん（3）と読む語呂合わせと、この時期は富士山がよく望めることから認定・登録されたそうです。

～食事を食べやすくする工夫～

リハビリケアかつしかでは、牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類や鮭、ブリなどの魚類を食べやすく噛み切りやすくするために「スベラカーゼミート」という製品を使用しています。

水にスベラカーゼミートを溶かした液体に漬け込むことで食材が柔らかく仕上がります。

レンコンやごぼうなどの根菜類にも使用でき、噛む力が弱くなった方でも美味しく、形のあるお食事を召し上がっていただけるように調理しています。

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。