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
７月１０日
発行

第２７号

- **７月のレク予定**

通所：お楽しみ会　１４日
２F：七夕レク　７日
３F：七夕レク　２１日
４F：七夕レク　７日

- **８月のレク予定**

通所：納涼祭　日程調整中
２F：納涼祭　日程調整中
３F：納涼祭　日程調整中
４F：納涼祭　日程調整中

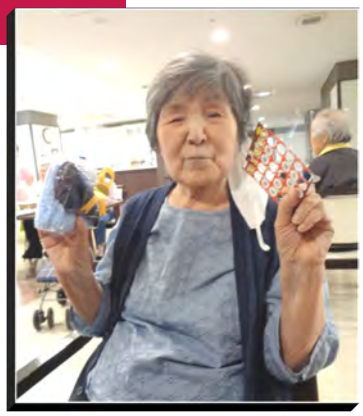
※レク日程が変更されることがございます
予めご了承ください

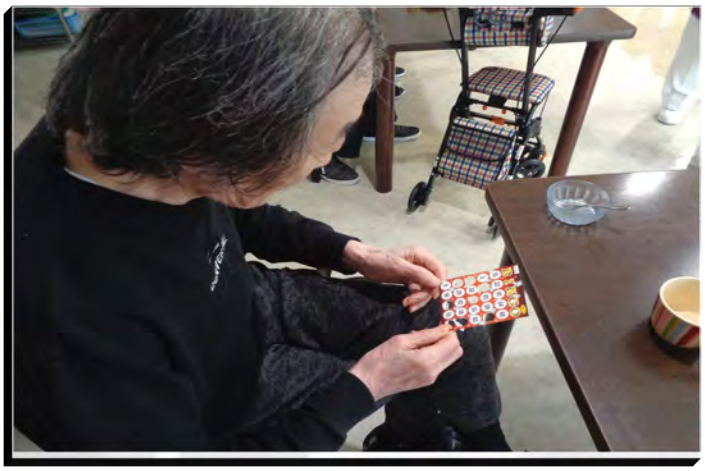
★栄養科によるイベント★
今月はアイスバイキングが開催されます！

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

ビンゴゲーム





ゲーム大会レク

６月２３日にゲーム大会レクを行いました。

スタッフの読み上げる数字に耳を傾けながら利用者様同士で談笑されたり、ビンゴゲームを懐かしむ様子などがうかがえました。

リハビリテーション科

肩関節周囲炎

いわゆる**五十肩**といわれるもので、五十代を中心にした中高年者で、特に原因は不明ですが、使い過ぎや老化によって肩関節周囲にある肩峰下滑液包、腱板関節包、上腕二頭筋、肩の結合組織などに炎症を起こし、関節包が縮まって肩関節の動きが悪くなり、運動痛を起こすと考えられています。また、転倒して肩を打撲した後、肩関節の動きが悪くなり、肩の痛みが出る病気です。

今の体の状態をチェックしてみましょう。

- ☐ 服を着たり脱いだりしたときに肩に痛みがある
- ☐ 寝返りをしたときに肩に激痛が走ったことがある
- ☐ 肩の痛みで眠れないことがある
- ☐ 肩こりみたいな痛みではなく激痛が走った
- ☐ 腕を前から挙げることが出来ない
- ☐ 腕を横から挙げることが出来ない
- ☐ 腕を背中に回そうとすると激痛が走る
- ☐ 腕を頭の後ろに、回すことが出来ない

0個　　：なんの問題もありません！
1～2個　：症状は軽度でしょう。
3～4個　：症状は中等度で治療することをおすすめします。
5個以上　：症状は重度ですぐに治療することをおすすめします。

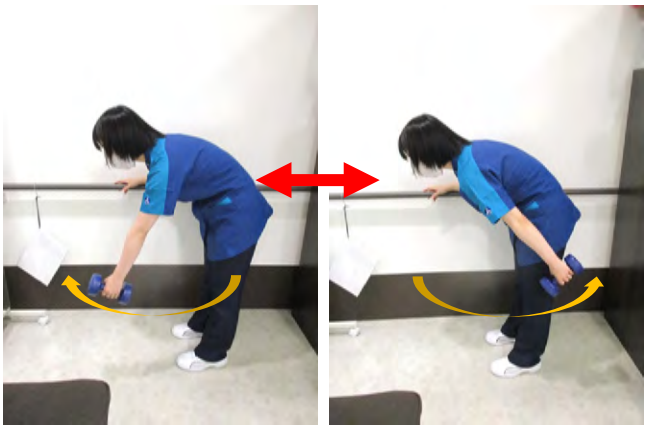
肩関節周囲炎に対するご自宅でも簡単に出来る運動を紹介させて頂きます。

振り子運動

方法

机などを支えにして、前かがみになり、痛みのある方の手でペットボトルを持ち、前後あるいは左右に振り子のように動かします。

痛みのピーク時は積極的に行うのは控えてください



栄養科記事

～6月行事食～

6月の行事食は今が旬のとうもろこしを使ったとうもろこしご飯です♪

豚肉の梅しそ焼きにはしそがたっぷり使われており、サッパリと食べやすく仕上がりました★☆

豚肉はビタミンB1が豊富で、疲労回復や夏バテ解消の効果が期待できます★☆

この時期にしか手に入らない生のとうもろこしで是非お試しください♪♪

～お品書き～

とうもろこしご飯
みそ汁（南瓜・ネギ）
豚肉の梅しそ焼き
竹輪の磯辺揚げ
根菜サラダ
果物盛り合わせ

～6月行事食おやつ～

あじさいゼリー

初夏を感じるおやつとしてあじさいをモチーフにしたゼリーを提供しました。下の層には杏仁豆腐を入れ、上の層には色付けしたゼリーをダイス状にカットして盛り付けました。また、ブドウゼリーも使いあじさいらしくなるようにしました。

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。