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3年10月10日 第30号

■１０月のレク予定

通所：ハロウィンレク　２６日、２７日
2F：出前レク　随時開催
3F：実りの秋レク　２０日
4F：ボーリングレク　２１日

■１１月のレク予定

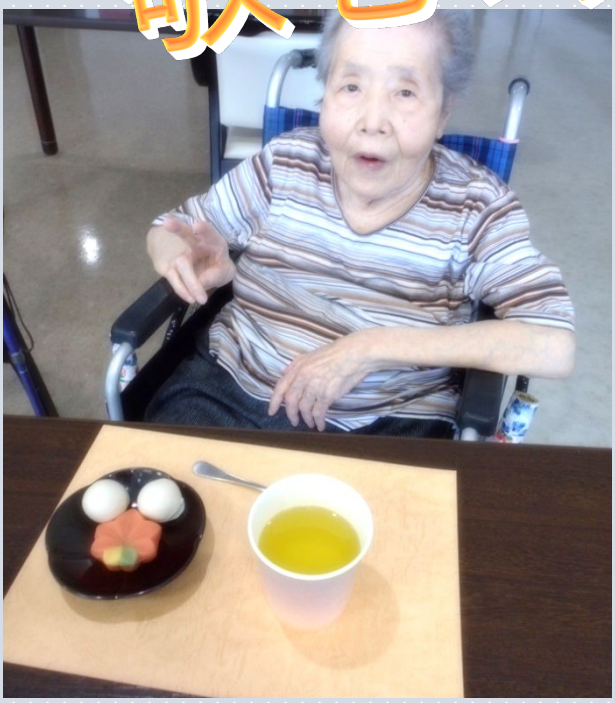
通所：運動会レク　日程調整中
2F：足湯レク　２１、２８日
3F：ケーキレク　１７日
4F：喫茶レク　日程調整中

※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

敬老レクリエーション



歌手の美空ひばりさんのDVDを見ながら、和菓子を美味しく召し上がりました。

リハビリテーション科

骨粗鬆症（こっそしょうしょう）

骨粗鬆症とは

骨はカルシウムや線維などでできていますが、その量は年齢とともに減少します。そして骨の中身がスカスカになり、そこに荷重がかかって骨折したり、また骨折を起こしやすくなっている状態を骨粗鬆症といいます。

骨粗鬆症になりやすい人とは

男女とも加齢に伴って発症しやすくなりますが、女性の方が圧倒的に多く、骨折する人の数も男性の約３倍。

　また、糖尿病、腎臓病、関節リウマチ、ステロイド剤の長期服用も発症の要因となります。骨量は遺伝とも関わるため、家族に発症者のいる人はリスクが高いと言えます。次の生活習慣も危険因子となり得るので要注意です

危険因子たち

予防しよう！

栄養科記事

～9月行事食～

9月は変わりご飯で枝豆ごはんと、天ぷらの盛り合わせを提供しました。

天ぷらはえび天、かき揚げ、かぼちゃの３種類でボリュームたっぷりのお食事となりました。

果物には、梨と柿の盛り合わせを提供し、秋の味覚をお届けすることができました♪♪

お品書き

- 枝豆のご飯
- すまし汁（麸・ミツバ）
- 天ぷら盛り合わせ
- 天つゆ
- 紅白なます
- 果物盛り合わせ

～行事食おやつ～

今回は秋の和菓子「山紅葉」という練り切りです☆★

敬老の日にレクリエーションで提供しました。
見た目もきれいでおやつの時間を楽しんでいただくことが出来ました☆★

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。