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１１月１０日発行

第３１号

■11月のレク予定

通所：頭の体操　15日
２Ｆ：足湯　21・28日
３Ｆ：ケーキレク　17日
４Ｆ：喫茶レク　18日

■12月のレク予定

通所：クリスマスレク　22日
２Ｆ：クリスマスレク　22日
３Ｆ：クリスマスレク　22日
４Ｆ：クリスマスレク　22日

忘年会レク　31日

※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

ボーリング大会

皆さんストライクを目指し、
何度も挑戦する様子がみられました！

リハビリテーション科

不活動になっていませんか？

まだまだ新型コロナウイルスの影響で、外出を控えている方が多い状況です。
自宅の中で動かない時間が多くなると筋力低下や関節の動きが悪くなる可能性が高まってしまいます。

例えば・・・

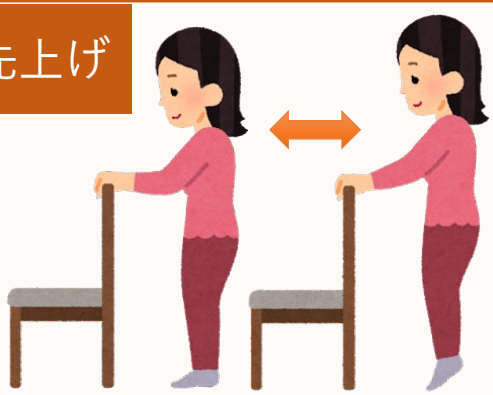
1日寝たきり状態で過ごすと　**１～３％**

1週間寝たきり状態で過ごすと　**約２０％**

自分の筋力が**1/5**も減ってしまうということ。

外出を控えていても、自宅で身体を動かす習慣を作り、
筋力が減らないように予防しましょう！

つま先上げ

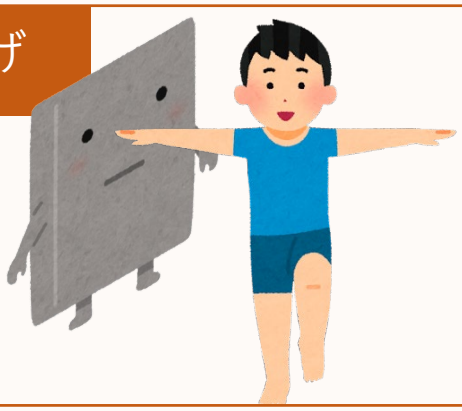


・両足で立った状態で踵を上げて、そのあとゆっくり降ろします。
1日20回を1～3セット行いましょう。
・不安定になりやすいため、椅子や壁につかまりながら行いましょう。

スクワット

・呼吸に合わせて椅子に座る⇔立つを繰り返しましょう。
5～10回を1日3セット行いましょう。
※膝が痛いときは休みましょう。

片足上げ



・左右30秒ずつ、慣れてきたら1分に挑戦しましょう。1日1～3回行いましょう。
・転倒しないように必ずつかまりながら行いましょう。

栄養科記事

～10月行事食～

10月は秋の味覚「栗」を使用した

栗ごはんを提供しました。

その他に、かぼちゃの煮物、柿、梨と秋らしいお食事を提供しました♪♪

かぼちゃの旬は夏と秋～冬頃の2回ありますが、なぜ秋～冬のかぼちゃが食べ頃なのでしょうか？

それは、夏に収穫したかぼちゃが追熟され、水分が抜けて甘みが凝縮されるためだそうです。

夏の採れたてのかぼちゃは水分が多く甘みがあっさりしています。お好みに合わせて料理に使うのも面白そうです。

★本日のメニュー★

栗ごはん
鮭の味噌焼き
南瓜の煮物
なます
果物盛り合わせ（柿・梨）

～行事食おやつ～

今回提供したおやつは
洋梨タルトです♪♪

サクッとしたパイ生地にクリームと洋梨が詰まっています。
初めて提供しましたが、利用者様に喜んで頂くことができ大好評でした♪♪

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。