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１２月１０日発行　　第 32 号

■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

■1月のレク予定

通所：新年会レク　日程調整中
２Ｆ：新年会レク　日程調整中
３Ｆ：新年会レク　12日
４Ｆ：新年会レク　日程調整中

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

※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

クイズに答えておやつをゲット!!
ハロウィーンドーナツも食べたよ

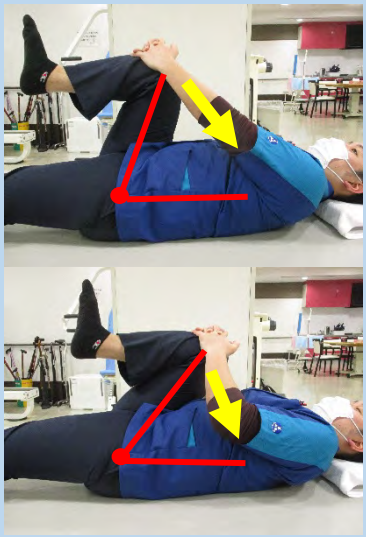
リハビリテーション科

寝ながらできる運動

寒～いこの時期、身体を動かすのも億劫になりがちな季節でもあります。
そんな時は起きなくても布団の中で行える運動を習得してみましょう！

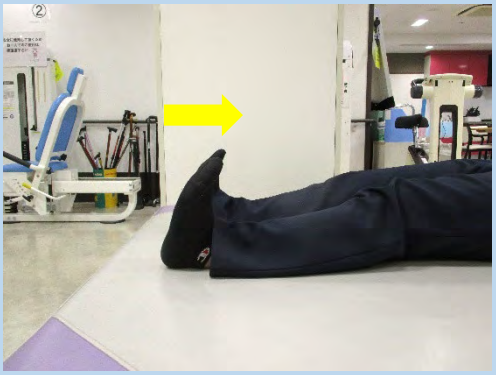
運動を行う前に必ずリラックスした状態を作るため、深呼吸を３～５回ほど繰り返してから行いましょう。

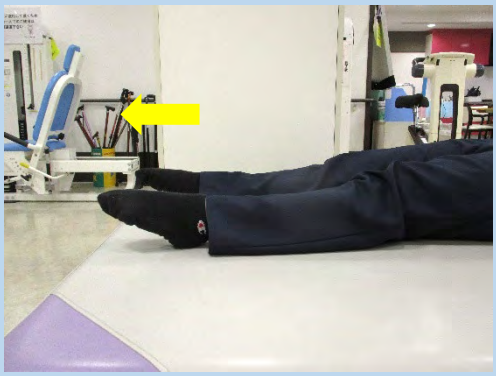
冷え解消、血流改善のためのおしりのストレッチ運動



両手で片方の膝を抱えます。
抱えたら膝を胸に近づけてみましょう。
おしりの筋肉が伸びている感覚があれば上手に行えている証拠です！
※腰や足に痛みを感じる場合は無理に行わないでください。

冷え解消、血流改善のためのつま先の上下運動





足首を手前に倒し、5秒保ちましょう。
ふくらはぎが伸びる感覚があると思います。

足首を反対側に倒し、5秒保ちましょう。
脛や足の甲が伸びている感覚があると思います。

※余裕があれば両手を頭の方にまっすぐ伸ばして行うとさらに体の歪みをリセットする効果があります。

体調に合わせて、呼吸を止めずにリラックスしながら行いましょう

栄養科記事

～11月行事食～

11月は舞茸ごはんを提供しました！！

きのこ類にはβグルカンという不溶性食物繊維が豊富ですが、その中でも舞茸が含有量トップクラスだそうです。免疫力アップや整腸作用が期待できます。

秋から冬にかけてが最もおいしく食べられるサツマイモも食物繊維が豊富です。切り口から出る「ヤラピン」という成分が腸の働きを促して食物繊維との相乗効果で便秘の改善が期待できます。

旬の食材を使って食事を楽しみましょう♪♪

本日のメニュー

舞茸ごはん
鰆の幽庵焼き
さつまいものレモン煮
ブロッコリーサラダ
果物(柿)

～セレクトおやつ～

1年に6回、利用者様にお好きなケーキを選んで召し上がって頂くセレクトおやつを提供しています♪♪

1つに決めるのが大変ですが、ご自身で選んだケーキが食べられるとあって大好評なおやつです★☆

レアストリベリーケーキ

ティラミス

レアチョコケーキ

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。