

# リハかつ便り

※レク中の食事の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

令和4年11月10日発行 第43号





### 靴

の

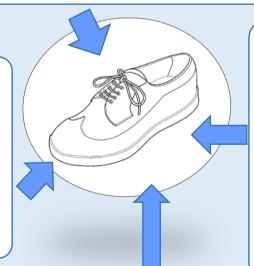
## 選び方

前号で取り上げた「転倒予防」についての続編として、 今回は靴の選び方についてご紹介します。

①サイズ踵が当たりなく、足指が自由に動かせて、( | ~ | .5cmの余裕があると良し)靴の中で足がずれない。

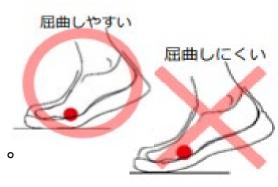


②つま先の高さ つま先の高さが低 いとちょっとした 段差にもつまずき やすくなります。



③靴底の減り具合 靴底の凹凸が減少している場合、滑りやすます。またつまます。またつままがれまりの剥がれ等もの原因になりまで確認を!

④曲がりやすさ靴底が硬く曲がりにくいと、疲労の蓄積や蹴りだしにくく、すり足になったりつまずきやすくなります。



出典:厚生労働省ホームページ

## 🏲 10月行事食 🧡

### 鰆の黄身焼き 🗽







秋の味覚のポークカレー 🍪







10月の行事食はお月見(十三夜) のイメージで旬の鰆に卵を塗って 焼いた「鰆の黄身焼き」と、31日 のハロウィンをイメージした

「秋の味覚のポークカレー」です 1 1

ハロウィンの起源は秋の収穫の祝 いの意味もあるそうです。

きのこやさつま芋、柿、梨など秋 の食材をたっぷりと使用した行事 食となりました。

#### ~10月行事食おやつ~

今月のおやつは 秋の色彩を集めた 餡を葉の形にして、 こしあんを包んだ 練りきりです。 見た目がきれいで 利用者様に喜んで 頂くことができま した。



※ヘルシーフード行事食案内文参考

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。