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４年１２月１０日発行
第４４号

・12月のレク予定

通所：クリスマス会　21日
２Ｆ：クリスマス会　21日
３Ｆ：クリスマス会　21日
４Ｆ：クリスマス会　21日

・1月のレク予定

通所：新年会　日程調整中
２Ｆ：新年会　日程調整中
３Ｆ：新年会　日程調整中
４Ｆ：新年会　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

※レク中の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

運動会

伝言ゲームをしたり、
ボール運びや玉入れを利用者様同士が協力して
ゲームを楽しみました♪

～作業活動～

通所リハビリでは、クリスマスに向け、作業活動時間に、クリスマス飾りを作成していただいています。

壁飾りはお花紙を使用したクリスマスツリーです★

完成が楽しみです♪

寒い冬こそ運動しよう！

冬は寒さと乾燥が厳しくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節です。特に今年は新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。

冬に運動するメリット

- ☑ 免疫力UP!
- ☑ 夏よりも基礎代謝が高く、痩せやすい！

- ☑ ストレスに対する抵抗力UP・ストレス軽減効果あり！

参考：「V運動の基礎科学」厚生労働省

冬の運動の注意点

- ☑ 寒暖差により血圧変動が起こりやすいため、気温差の少ない屋内での運動や、屋外で行う場合は比較的暖かい日中に十分な防寒をして運動しましょう。

- ☑ 怪我をしないよう、運動前後でしっかりとストレッチなど準備運動を行いましょう。

- ☑ 水分不足に気付きにくいため、意識して水分摂取をしま

無理なく運動して今年を締めくくりましょう！

11月行事食

寄せ鍋

ミックスフライ

11月の行事食は寒い時期に食べて暖まる「寄せ鍋」と、勤労感謝の日に提供した「ミックスフライ」です☆★

寄せ鍋は初めて利用者様に提供しましたが、「お鍋が食べられるとは思わなかった」ととても喜んでいただくことが出来ました。

また、ミックスフライも「唐揚げ」「メンチカツ」「白身フライ」3種類提供ができ、喜んでいただくことが出来ました♪♪

～食事を食べやすくする工夫～

牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類や鮭、ブリなどの魚類、根菜類をを食べやすく噛み切りやすくするために「スベラカーゼミート」という製品を使用しています。

水にスベラカーゼミートを溶かした液体に漬け込むことで食材が柔らかく仕上がります。

噛む力が弱くなった方でも美味しく、形のあるお食事を召し上がっていただけるように調理しています。

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。