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５年３月１０日発行
第４７号

・3月のレク予定

通所: 雛祭りレク　3日
２Ｆ：花見レク　23日
３Ｆ：雛祭りレク　1日
４Ｆ：桃の節句レク 8日

・4月のレク予定

通所：内容・日程調整中
２Ｆ：内容・日程調整中
３Ｆ：内容・日程調整中
４Ｆ：内容・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。

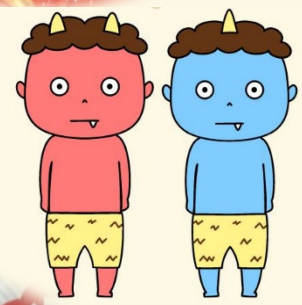
施設理念

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。

節分レク

2月3日は節分の日。
桃の花を持って邪気払いを
していただきました！



リハビリ便り

メンタルヘルスについて

春の訪れを感じる3月は、異動や新生活の準備など社会生活での大きな変化を迎える時期になり、ストレスを溜め込みやすくなります。ストレスが過剰になると、メンタルヘルス（心の健康）の不調をきたし、身体または精神疾患につながる可能性があります。

▶ストレスによる主な症状

《身体面の変化》
・肩こり
・疲労
・頭痛
等

《精神面の変化》
・不安
・イライラする
・不眠
等

《行動面の変化》
・生活の乱れ
・暴飲暴食
等

▶ストレス解消をしよう！

上記の症状に気づいたら早めのセルフケアをしましょう。
まずはしっかりと休養をとりましょう！
特に睡眠とメンタルヘルスは密接な関係があるといわれています。
良質な睡眠をとるために以下の3つを気を付けましょう。

Point 1 量
睡眠時間は6時間以上とると日中の眠気の解消やストレスの軽減効果があるといわれています。

Point 2 リズム
睡眠は体内時計という仕組みにコントロールさせているため、体内時計がずれないよう生活リズムを整えることが重要です。

Point 3 質
適度な運動（例：20分程度のウォーキングを週2～3回）や夕方以降カフェイン摂取を控える、節度あるアルコール摂取など生活習慣を整えることで深く、長く眠れるようになります。

しっかりリフレッシュしてメンタルヘルスの不調を予防しましょう！

2月行事食

ちらし寿司

今月の行事食はちらし寿司です♪♪

ちらし寿司の具にはカニカマ、人参、錦糸卵を使用して彩りがよいご飯になり、穴子をトッピングしたちらし寿司となりました。

汁物にはいわしのつみれが入っており、節分に合せた献立となりました。

利用者様にも喜んでいただき好評な献立となりました。

令和五年二月三日（金）

節分

昼食

・散らし寿司
・鶏ごぼう
・うまい菜とちくわのピーナッツ和え
・いわしのつみれ汁

その年の歳(とし)徳(とく)神(じん)（年の初めに祭る神で、その年の福徳を司るとされます）のおられる方角の事です。

その年の干支によって決められていて、めでたく良い方向とされています。今年は【南南東】です。

～経口摂取支援の取り組みについて～

認知機能や摂食、嚥下機能の低下してお食事が摂りにくくなってしまった場合に　多職種（医師、看護師、介護士、言語聴覚士、作業療法士、介護支援専門員、管理栄養士等）共同で食事観察や会議をして食具の調整や、食事形態の調整等をしております。 利用者様が口からお食事を食べられる楽しみを維持できるように支援する取り組みを行っています。

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。