



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4月10日発行  
第48号



## ・4月のレク予定

通所：お楽しみ会 25日  
2F：春祭りレク 14日  
3F：花見レク 14日  
4F：外気浴レク 12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。

## ・5月のレク予定

通所：内容・日程調整中  
2F：運動会 日程調整中  
3F：カフェレク 日程調整中  
4F：端午の節句レク 17日

## 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

※レク中の食事の様子を撮影しているため、マスクを外しています。



# ひなまつりレク



菱餅に見立てた折り紙重ねや雛あられ（偽物）スプーンすくいといったゲームに挑戦していただきました！

景品があると聞き、皆さん白熱した闘いを繰り広げていました！

# 運動とメンタルヘルス

前号に引き続き、メンタルヘルスについて取り上げていきます。

## ◇運動によるメンタルヘルスへの効果

- ①脳の活性化
- ②気分転換になる
- ③満足感や達成感が得られる



特に①脳の活性化では、運動することで心に安らぎをもたらす「**セロトニン**」という神経伝達物質が増えることがわかっており、メンタルヘルスを良好に保つために重要となってきます。

## ◇セロトニンを増やす運動って？

一定のリズムを重視した「リズム運動」が効果的といわれています。例えばジョギングや縄跳びなど。激しい運動はしなくてもよいので、20分程度、一定のリズムを意識して、集中して行える運動を選択してください。呼吸や咀嚼もリズム運動に含まれます。

### ▶リズム運動の具体例

運動：ウォーキング、ジョギング、サイクリング、ダンス など

呼吸：ヨガ、座禅、太極拳 など



太陽の光を浴びることもオススメです。(5~30分)  
セロトニンは貯蓄できないので、無理なく運動を続けていきましょう！



# 3月行事食



えいよう便り

## ひし形寿司 (ひなまつり)



## しよい飯 (滋賀県郷土料理)



3月の行事食はひし餅にちなんで、3層になるようにご飯や具を盛り付けた「ひし形寿司」と、滋賀県の郷土料理ごはん「しよい飯」を提供しました☆彡

ひし形寿司は、下段が桜でんぶのご飯、中段は刻んだ椎茸を煮て混ぜたご飯、上段はそぼろ卵を使用して3層にしました。トッピングにはエビ、いくらを使用して華やかなお食事となりました★☆☆



## ~3月行事食おやつ~



ひなあられ、甘酒

いちごミルクプリン



ひなまつりには「ひなあられ・甘酒」、ホワイトデーにはハートの形をした「いちごミルクプリン」を提供しました♪ ※甘酒はノンアルコールです

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。