



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11月10日発行

第55号

・ 11月のレク予定

通所：ボッチャレク	11日
2F：喫茶レク	15日
3F：ケーキレク	22日
4F：おやつレク	19日

・ 12月のレク予定

通所：クリスマスレク	
2F：クリスマスレク	
3F：クリスマスレク	
4F：クリスマスレク	

※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。

ケーキレク



シャトレーゼのケーキを数種類ご用意し、バイキング形式でお好きなケーキやプリンなどを選んでいただきました。

いつもと違ったおやつの時間となり、皆さま喜んでいらっしゃいました。



※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。

姿勢改善エクササイズ

普段生活をされていて、「姿勢が悪くなってきた」と気にされる方はいらっしゃるのではないのでしょうか。姿勢が悪いと肩こりや腰痛等様々な影響が体に出現する可能性もあります。そこで、今回は骨盤の動きに着目した簡単に行える運動をご紹介します。

骨盤前傾位

いわゆる反り腰と言われている状態。腰痛の原因となります。



骨盤後傾位

背中が丸くなり、猫背やぽっこりお腹の原因となります。



◆骨盤後傾運動

方法：仰向けで両膝をたて、腰の下に両手をいれます。
両手を押しつけるように、腰に力をいれます。
5秒間押しつけ、力を抜きます。

回数：10回繰り返します。

効果：お腹やお尻まわりの筋力強化

注意点：息を止めないようにする。



◆膝伸ばし運動

方法：背筋を伸ばした状態で座り、片方の膝を伸ばします。膝を伸ばしたまま5～10秒保持し、ゆっくり膝を曲げます。

回数：10回繰り返します。

効果：腰や太ももの前側の筋力強化
太もも後ろ側のストレッチ





10月行事食



萩御飯



- ・ 萩御飯
- ・ さわらの柚庵焼き
- ・ 白菜と豚肉の煮物
- ・ 味噌汁(白味噌仕立て)
- ・ 柿

令和五年十月十七日 火



秋の恵みカレー



～お品書き～

秋の恵みカレー

ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え

ブルーベリーヨーグルト



10月の行事食は、きのこやサツマイモなど、秋の食材を使った普段とは一味違う「秋の恵みカレー」を提供しました！もう一つは、秋の七草の萩を使った「萩御飯」と、季節の果物である柿になります♪ 

萩御飯とは、茹でた小豆を混ぜた御飯、または茹でた小豆を炊き込んだ御飯の事で、「あずき飯」とも呼ばれています。小豆を萩の花に見立てていることからこの名が付いたそうです。 

～10月おやつ～



今月はハロウィンのおやつとして、かぼちゃムースを提供しました。ハロウィンといえばカボチャの印象ですが、元々はカブを使って、ランタンを作っていたそうです。

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。