



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12月10日発行

第56号

・ 12月のレク予定

| | | |
|----|---------|-----|
| 通所 | ：クリスマス会 | 20日 |
| 2F | ：クリスマス会 | 20日 |
| 3F | ：クリスマス会 | 20日 |
| 4F | ：クリスマス会 | 20日 |

・ 1月のレク予定

| | |
|----|------|
| 通所 | ：新年会 |
| 2F | ：新年会 |
| 3F | ：新年会 |
| 4F | ：新年会 |

※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

ボッチャに白熱



今月はスポーツの秋！ということで通所リハビリでは、パラリンピック正式種目である『ボッチャ』を行いました。

最初は投げられないとおっしゃっていた方も参加されていくうちに、熱中していく様子が見られ、ご利用者様、職員ともに盛り上がりました！

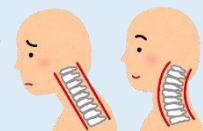


音楽会



葛飾吹奏楽団ジュニアバンドの皆さんによる演奏を楽しんでいただきました♪

ストレートネックを治そう！



ストレートネックとは？

首の骨(頸椎)は、もともと反るようなカーブを描いています。現代ではパソコンやスマートフォンの普及により、猫背や下を向いた姿勢を取ることが多くなっています。その姿勢を続けていると頸椎のカーブがまっすぐになり、肩や首にかかる負担が大きくなってしまいます。

今回は、ストレートネックを改善・予防するストレッチをご紹介しますので、是非試してみてください。

◆首のストレッチ

～方法～

- ①背筋を伸ばして座ります。
- ②両手でタオルを持って首の後ろに当てます。
- ③タオルを引き、頸椎が反ったカーブを作り出します。
- ④タオルを引いたままで顎を引きます。

③



～回数～

- ③・④をゆっくりと10回繰り返しましょう。

④



※注意点

- 痛みの出ない範囲で行っていきましょう。
呼吸をとめないようにしましょう。

◆姿勢改善ストレッチ（猫背などの改善でストレートネックの予防）

～方法～

- ①筒状にしたバスタオルを背中に当て、膝をたてた状態で仰向けになります。
- ②顎をひき、両手を頭上にあげます。
腰が浮かないようにお腹に力をいれ、20秒保ちます。

～回数～

- ②を3回行いましょう。

※注意点

- 呼吸をとめないようにしましょう。





11月行事食



えいよう便り

ふろふき大根



～お品書き～

ごはん
 鯖の味噌煮
 ふろふき大根のなめ茸かけ
 すまし汁（白ねぎ、人参）
 フルーツ（パイ缶、みかん缶）



ちらし寿司



～お品書き～

ちらし寿司

高野豆腐のササゲ煮
 揚げササゲのお浸し
 茶碗蒸し(ぎんなん・ナト)



11月の行事食は、季節食材のなめ茸を使ったふろふき大根と、旬を迎える魚を使った「ちらし寿司」です♪

秋に旬を迎える魚は、産卵のために栄養分を蓄えており、これが旨味になっておいしくなるそうです。秋の脂がのった魚が多いので、酢飯との相性も抜群でおいしく召し上がって頂きました！



～11月おやつ～



今月はおやつバイキングを実施しました。お好きなケーキを3つ選んでもらい、いつもとは違った雰囲気でおやつの時間を楽しんでいただきました！

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。