

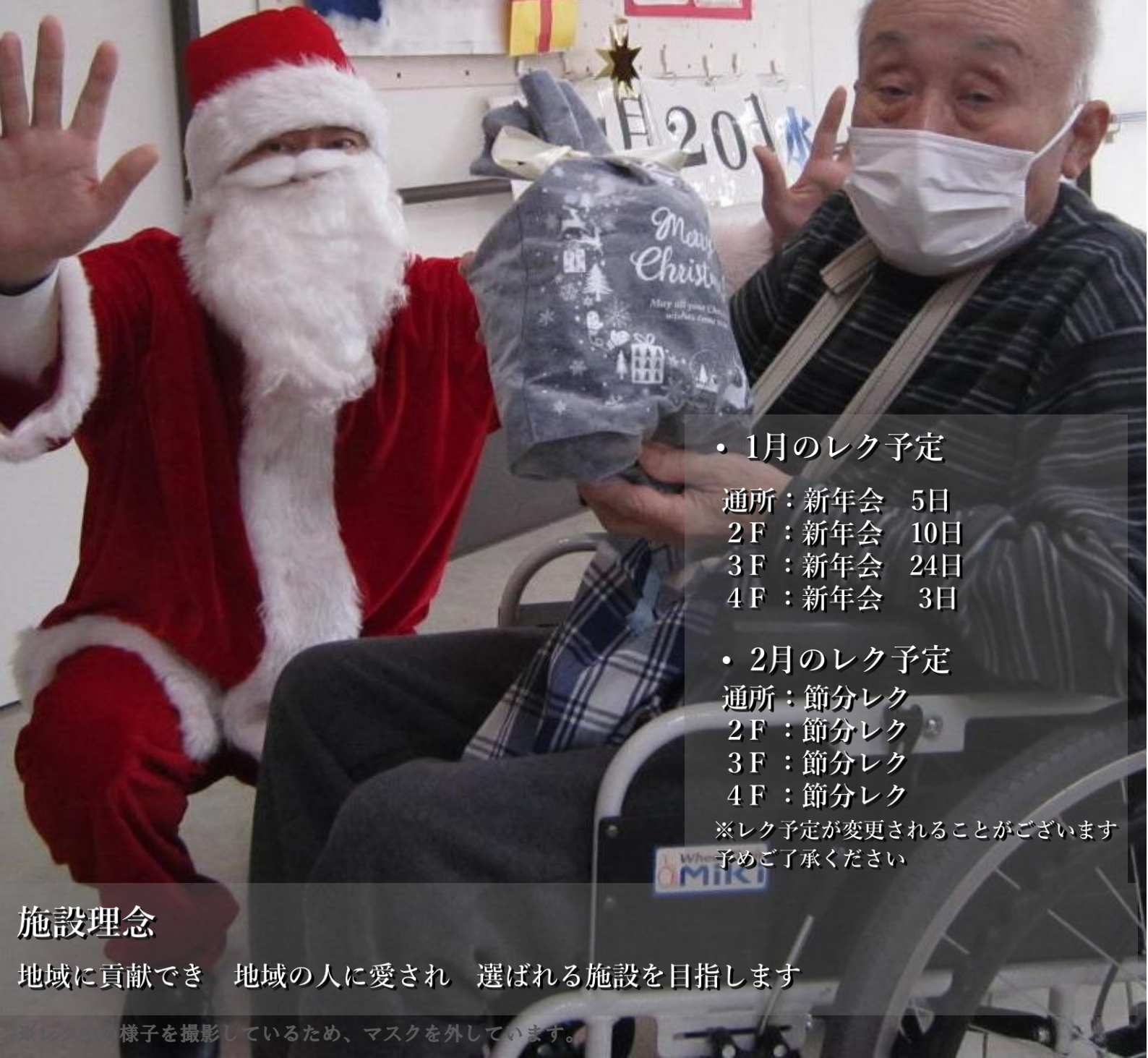


介護老人保健施設
リハビリケアかつしか 広報誌

リハかつ便り

令和6年1月10日発行

第57号



・1月のレク予定

通所：新年会 5日
2F：新年会 10日
3F：新年会 24日
4F：新年会 3日

・2月のレク予定

通所：節分レク
2F：節分レク
3F：節分レク
4F：節分レク

※レク予定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

様子を撮影しているため、マスクを外しています。

Merry Christmas



クリスマス会を行いました！

サンタさんからのプレゼントやクリスマスケーキ、職員によるハンドベルの演奏などがあり、皆さんの笑顔がたくさん見られました♪

※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。

これからの冬の時期！

寒 暖

差疲労に注意しよう！



寒暖差疲労という言葉をご存じでしょうか？



寒暖差疲労とは、気温差によって身体機能を調節する自律神経が働きすぎる事により必要以上のエネルギーを消費してしまう症状です。

寒暖差疲労における主な症状

疲労感	肩こり	腰痛	頭痛	めまい
便秘	下痢	冷え	むくみ	食欲不振



※症状には個人差があります。

寒暖差疲労への対処法



ポイント

身体を温める
(首元、内もも等)



ポイント

運動習慣をつける



ポイント

首や肩の
緊張を緩める



ピックアップ!!

座りながらできる肩の緊張を和らげる体操を習得しましょう！

①手を横に垂らし、息を吸いながら
3秒間肩をすくめる。



②息を「フウ～」と吐きながら
脱力するように肩を下ろす。



この動きを1日5回継続的に行って寒暖差疲労を予防していきましょう!!



12月行事食



えいよう便り



味噌おでん



～お品書き～

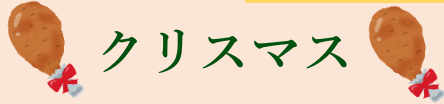


御飯

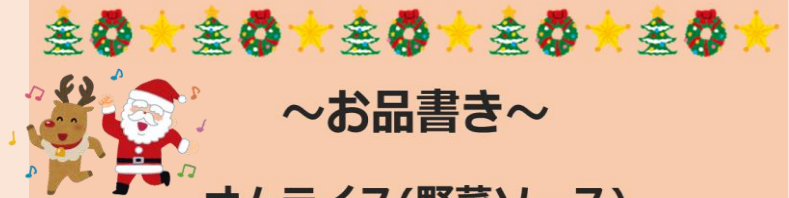
味噌おでん

小松菜と鶏肉の炒め物

アスパラの和風ドレサラダ



クリスマス



～お品書き～

オムライス(野菜ソース)

鶏の唐揚げ

ブロッコリーの洋風お浸し

コーンポタージュスープ

12月の行事食は、愛知県の郷土料理の味噌おでんと、クリスマスメニューです♪

クリスマスには、チキン料理を思い浮かべますが、もともとはアメリカの七面鳥料理に由来しているそうです。日本では七面鳥が手に入りやすく、鶏肉をローストチキンやフライドチキンとして食べるのが主流になったそうです。



～12月おやつ～



今月はクリスマスおやつとして2種類のケーキを楽しんでいただきました。デコレーションされたケーキが華やかで、見た目も楽しい1品となりました！

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。