



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2月10日発行

第58号



・ 2月のレク予定

通所：節分レク	2,3日
2F：節分レク	日程調整中
3F：節分レク	14日
4F：節分レク	3日

・ 3月のレク予定

通所：雛祭りレク	日程調整中
2F：雛祭りレク	日程調整中
3F：雛祭りレク	日程調整中
4F：雛祭りレク	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。

正月レク



ミニチュアの鳥居を用意して、施設内で初詣をしていただきました。

おみくじや、かわいいお守り袋も気に入っていただけただようで、沢山の笑顔がみられました。



※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。

座って出来る円背予防

背中が丸くなると、どんな影響がある？



●骨の動きが悪くなってしまおう！

背骨が曲がった状態で固まってしまうと圧迫骨折の要因になってしまいます。又、肋骨の動きも鈍くなり、呼吸のし辛さが生じ、運動/活動時に疲れやすさを感じるようになります。

●体幹と足の筋肉が弱ってしまう！

背中が丸まった状態が続いてしまうとお腹や背中、足腰の筋肉が弱ってしまい、良い姿勢を保つことが困難になります。それに伴い、歩き辛さや体力の衰えに繋がってきます。

予防するために…

脊椎の可動性を高める体操をしましょう！

①



②



【方法】：① 座った状態で、両腕を引きながら胸を張ります。

Point!

✓肩甲骨を内側に寄せることを意識して腕を引きましょう！

✓腰を反らないように注意しましょう！

② 力を抜きながら腕を前に伸ばします。

③ 上記①②を10回繰り返します。

【頻度】：1日3セットを目安に無理のない範囲で行いましょう。

※痛み等の症状が生じた場合は中止してください。



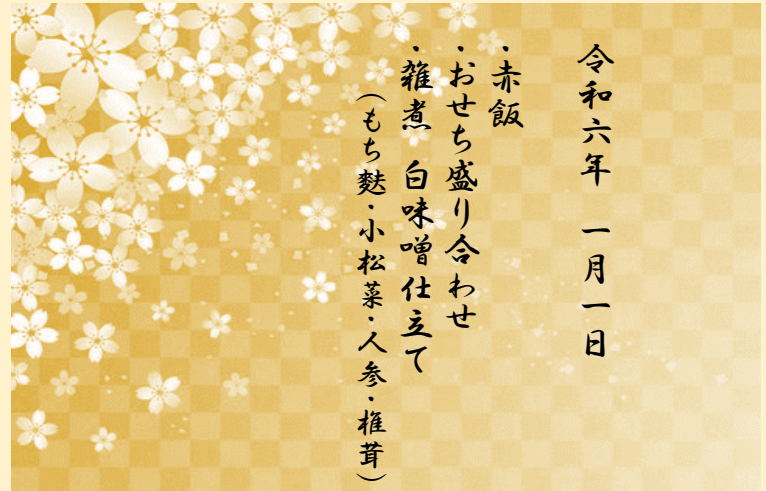
1月行事食



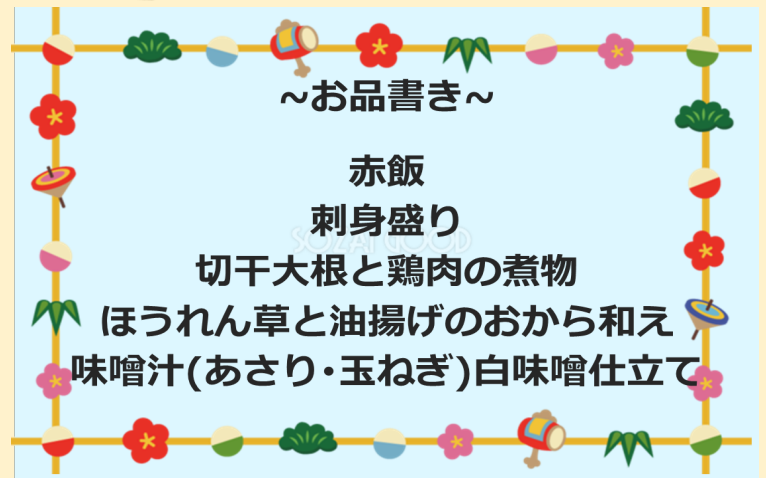
えいよう便り



おせち



小正月



1月の行事食は、おせちと小正月のお赤飯とお刺身です♪

小正月は、年末の準備から元旦、松の内と続いてきた正月を締めくくる一連の行事を言います。小正月には豊作を占ったり、鬼追いをしたりと、大正月とは違う特殊な行事が中心になりました。小正月には小豆粥や赤飯を食べる習慣があり、邪気払いの意味が込められています。



~1月おやつ~



今月のおやつは寿まんじゅうです。寿の文字がめでたい、お正月ならではののおやつになります。

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。

