



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4月10日発行
第60号



・4月のレク予定

- 通所：春の運動会 19日
- 2F：春のお茶会 17日
- 3F：ルドルフ演奏会 17日
- 4F：花見レク 17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：内容・日程調整中
- 4F：内容・日程調整中

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。

ひな祭りレク



通所リハビリでは、3月の行事レクとして、ひな祭りのイベントを開催しました！テーブル上でできるミニゲームの開催や和菓子屋さんの栗どら焼きを召し上がるなど楽しい時間を過ごしていただきました。



\\ 幸せホルモンを増やそう! //

朝活 のすすめ

春は環境の変化が多い季節。職場では昇進・昇格や異動、プライベートでも様々な変化があり、新しい環境にワクワクする反面、ストレスも溜まりやすくなります。ストレス解消に重要とされるのが『幸せホルモン』セロトニンです。

『幸せホルモン』セロトニンの増やし方

セロトニンは寝ている間はほとんど作られません。そのため、セロトニンを増やすには朝起きた後の過ごし方が大切です！以下のポイントを意識することでセロトニン分泌を促すことができます。

Point 1 日光浴

セロトニンを分泌するのはセロトニン神経で、日光を浴びることで活性化されます。目の網膜を通じて活性化するため、肌は衣服や日傘、帽子などで覆っていても問題ありません。ただしサングラスは目に入る光が減ってしまい、効果が落ちてしまうので避けてください。

時間は5～30分、時間帯は日の出から14時ごろまで。



Point 2 運動

セロトニン神経は適度な運動でも活性化されます。ジョギングやウォーキング、ヨガ、太極拳など一定のリズムや呼吸で行える運動を、15～30分行うとよいとされています。無理なく続けていくことが大切です。

例えば朝、太陽の光に当たりながら毎日15分程度のウォーキングするといった方法がよいかと思います。



Point 3 朝食

セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンという物質から合成されます。ただ体内では生成されないため良質なたんぱく質を食事から摂る必要があります。

トリプトファンが豊富に含まれる大豆・豆製品、乳製品などを朝食に取り入れるとよいでしょう。しっかり噛んで食べることもセロトニン神経を活性化させます。



朝活でスッキリした状態で1日をスタートさせましょう！



3月行事食



ひな祭り



えいよう便り



～お品書き～

ひし形寿司

れんこんと豚肉の炒り煮

茶碗蒸し（鶏肉、枝豆）

みそ汁（白ネギ、わかめ）



沖縄郷土料理



～お品書き～

ご飯

ホツケの塩麴焼き

クーブイリチー[沖縄県郷土料理]

大根のごま酢和え

味噌汁(白菜・ほうれん草)

3月度の行事食は、

「ひし形寿司」と

「クーブイリチー」です。

沖縄県の郷土料理であるクーブイリチーは、「クーブ=昆布」「イリチー=炒め物」を示しています。昆布は「よろこぶ」の語呂からお祝い料理として、結婚式などのお祝いでも食べられているそうです。

本場よりも昆布の量を少なくし、食べやすいレシピに工夫しております。

～3月おやつ～



ホワイトデーは、バレンタインデーのお返しとしてプレゼントを贈る日ですが、実は日本発祥のイベントだそうです。日本で誕生したホワイトデーは内容を変えながら中国や韓国にも広がりました。



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。