リハかつ便り

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

第10号
令和2年2月10日発行

・2月のレク予定※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。

通所：節分（３日）　交流会（１０日）
３Ｆ：節分　日程は調整中です。
２Ｆ：節分（４日）
４Ｆ：節分（３日）

・3月のレク予定※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。

通所：内容等は準備中です。
３Ｆ：ひな祭り　日程は調整中です。
２Ｆ：花見　日程は調整中です。
４Ｆ：花見　日程は調整中です。

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。

みんなで楽しく
★新年会★

あけましておめでとうございます！

お正月の遊びをしたり習字をして楽しみました！

リハビリテーション科記事

『メタボリックシンドローム』

世間でもよく聞かれるようになっているメタボリックシンドローム。内臓脂肪型肥満に高血圧や脂質異常、高血糖などが組み合わさった状態を指します。

メタボリックシンドロームを予防するためには、まずは自分の肥満度を知りましょう。左記の図を使用し、計算してみよう！

BMI計算式

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$

■肥満の判定基準

	BMI
低体重（やせ）	18.5未満
通常体重	18.5以上　25未満
肥満	25以上　30未満

BMIとは肥満を判定する国際的に使われている指標です。大規模な疫学研究でも最も死亡率が低かったBMI『22』を適正体重としています。

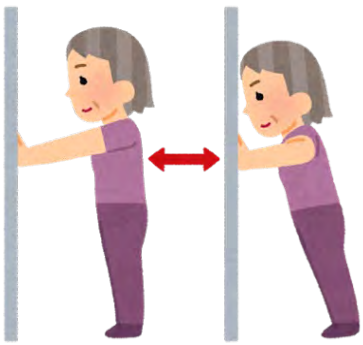
日常生活の中で身体活動を積極的に行う・歩くなどの軽い運動を続ける・筋肉を鍛える運動をとり入れる、この３つを習慣にすることが、メタボリックシンドロームの解消への近道です。そこで、比較的簡単にできる筋肉を鍛える運動として、壁腕立て伏せやスクワットをご紹介します。

筋肉を鍛えて、BMIを減らす運動

スクワット（大腿と腰の筋）

①椅子の前に立ちます。
②両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立ち、バランスを取るために両手は前方に伸ばしたままにします。
③息をゆっくり吸いながら、胸をはったまま太ももが水平になるまでゆっくり腰を下ろしていきます。このとき膝がつま先より前に出ないようにします。
※椅子には座らず、転倒予防のために後ろにあると思いながら実施してください。
④息をゆっくり吐きながら、膝が伸びきる手前までゆっくり腰を上げていきましょう。
・回数として５～１０回繰り返します。
※回数は目安です。無理のない範囲で行うようにしましょう。

壁腕立て伏せ（腕の筋）



①壁に寄りかかるようにして手をつきます。
　その際肘は伸ばすようにしましょう。
②手幅は肩幅少し広くとります。
③肘を曲げながら、肩甲骨を内側に寄せ、身体を壁に近づけていきましょう。
④息を吸いながらゆっくりと肘を曲げ、肘の角度が90度程度になったら息を吐きながら壁から体が離れるように肘を伸ばしていきましょう。
・回数として５～１０回繰り返します。
※回数は目安です。無理のない範囲で行うようにしましょう。

～お正月献立～

お品書き
米飯
すまし汁
金目鯛の煮つけ
丁呂木
黒豆
錦糸卵市松

お品書き
米飯
雑煮
お煮しめ
栗きんとん
紅白なます
かまぼこ

お品書き
米飯
味噌汁
牛肉二食巻
エビの艶煮
一口昆布
伊達巻

お正月らしい献立を提供し、皆様に喜ばれるお食事が提供できました

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。