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

令和3年
４月１０日　発行
第２４号

４月のレク予定

通所：手工芸レク　１日～
２Ｆ：花植えレク　随時開催
３Ｆ：花見(室内)　２１日
４Ｆ：喫茶レク　１５日

５月のレク予定

通所：母の日レク　日程調整中
２Ｆ：運動会レク　日程調整中
３Ｆ：運動会レク　日程調整中
４Ｆ：丹後の節句レク　6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

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

通所
手工芸レク

お花紙でフワフワ
スイートピーを
作ったよ

バランス良くお花を貼って
葉っぱを付けて出来上がり！

リハビリテーション科

フレイル

フレイルとは、**心と体の働きが弱くなってきた状態**のこと(虚弱)を指します。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。フレイルの基準やフレイル状態になるとどのようなことが起きるか確認しておきましょう。早く対処すれば改善できるかもしれません。

フレイルの基準とは？

体重減少
（意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少）

歩行速度の低下
握力の低下
身体**活動量**の低下

疲れやすい
（何をするのも面倒だと週に3から4日以上感じることがある）

気力の低下などの精神的な変化

フレイル状態になると？

死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。フレイルの状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。そこで今回は、**フレイルを予防する体操**を紹介します。

股関節の筋肉を鍛える

椅子の背もたれに掴まり、椅子側につま先を前に向けた後、片足を横に開きます。
左右交互に行います。
回数：１０回

ふくらはぎの筋肉を鍛える

椅子の背もたれに掴まり、椅子側につま先を前に向けた後、つま先立ちをして背筋を伸ばします。
回数：１０回

栄養科記事

～3月行事食～

３月の行事食はちらし寿司を提供しました♪♪

ちらし寿司には、レンコン・人参・かんぴょう・えび・きぬさや・錦糸卵・紅ショウガを使用しており、色合いよく仕上げることができました。

お品書き

主食	ちらし寿司
汁物	すまし汁（麩・青ネギ）
主菜	鰆の幽庵焼き
温菜	里芋の煮物
冷菜	菜の花ともやし和え
デザート	バナナ

～やわらか食について～

右下のお食事の写真は、「やわらか食」と呼んでおり普段提供しているお食事です。

いくつかの特徴をご紹介いたします。

1．見た目が良く、形があり彩りもきれいなため食欲も維持できます。

2．一つ一つ食材別になっており、食材ごとの味をしっかりと感じて楽しめます。

3．舌と口蓋で押しつぶしができるので、歯がなくても召し上がることができます。

4．口の中でまとまりやすく、飲み込みやすいお食事です。

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。