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
5月10日 発行
第25号

5月のレク予定

通所：母の日レク 8・10日
2F：運動会レク 12日
3F：運動会レク 19日
4F：丹後の節句レク 6日

6月のレク予定

通所：内容・日程調整中
2F：出前レク 日程調整中
3F：ケーキレク 日程調整中
4F：ゲーム大会 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

★栄養科によるイベント★
7月にアイスバイキングを予定しています！

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

花植え

ベランダのプランターにお花を植えたら、
綺麗なお花が咲きました！ 癒されますね～♪

リハビリテーション科

毎日ぐっすり眠れていますか？

睡眠

こんなことありますか？

寝ているはずなのに疲れがとれない。
日中うとうと眠くなってしまう。

　そんな思いをしている方は睡眠障害かもしれません。今や日本人の3人に1人が睡眠障害と言われています。
　人は人生の1/3を睡眠に費やします。睡眠は脳の休息のためであり、免疫力、骨、筋肉の成長や再生が起こります。良質な睡眠は健康で長生きするためにとても必要不可欠なものなのです。
　慢性的な睡眠不足は癌、アルツハイマー病、鬱病、心臓病にかかる確率を高めることが科学的に証明されています。睡眠不足が続くと、自覚しないままに脳と身体にダメージを与える危険因子が蓄積されていきます。それがやがて深刻な病気につながります。

では、毎日ぐっすり眠るにはどうしたらよいのでしょうか。
日中の過ごし方、眠る時の環境が睡眠に大きく関係します。

起きたら太陽の光を太陽の光を感じることで、体内時計がリセットされます。	日中は適度に運動を日中の適度な運動により寝つきがよくなり、睡眠の質が向上します。	夕食は寝る2時間以上前にとりましょう。寝る直前に食事をとると、寝ている間に食物を消化するのにエネルギーが使われてしまいます。
毎日決まった時間に寝て、起きる習慣をつけましょう。睡眠のリズムが安定し、寝る時間だと脳が学習します。	寝室は常に暗くしましょう。豆電球ひとつ、デジタル時計の光も睡眠を障害します。	最低６時間は睡眠をとりましょう。また最適な睡眠時間は7～8時間とされています。

人生の1/3の睡眠が、**人生の2/3**を決めると言われています。
眠る時の環境、起きている時の活動により睡眠の質はがらりと変わります。
毎日ぐっすり眠り、元気に過ごしましょう！

栄養科記事

～4月行事食～

4月の行事食は春をイメージした行事食で桜寿司を提供しました★★

春の山菜のこごみは煮物にして皆様に味わっていただきました。

果物はいちごを提供し喜んでいただくことができました♪♪

お品書き

- ご飯　桜寿司
- 汁物　味噌汁(ミズナ・麩)
- 主菜　鰆の味噌焼き
- 温菜　こごみの土佐煮
- 冷菜　もやしの胡麻酢和え
- 果物　いちご

～4月行事食おやつ～

さくら餅風デザート

もち粉入りのゼリーに白あんソースを重ねた二層仕立てとなっており桜の香りが加わったさくら餅をイメージしたデザートです。
トッピングにホイップクリームを使用しています。
舌でつぶせる硬さのデザートなため、噛む力が弱い方でもおいしく召し上がることができます。

※ヤヨイサンフーズより商品説明参考

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。