

安心してリハビリできる環境づくり

定期的に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・音楽療法士で利用者様の情報共有と支援内容の検討を行っています。
主にリハビリ担当が、身体状況やリハビリ会議・自宅訪問内容を踏まえて、支援方向やリハビリ内容を検討しますが、リハビリ職全員で利用者様の介入ができるような体制づくりを行っています。皆様が安心してリハビリに取り組んでいただけるよう努めてまいります。



栄養士によるQ&A

皆様からいただいた質問に栄養士がお答えしました！

Q1.ブロッコリーがおいしいです。どうやって味付けしていますか？

A.ブロッコリーは水っぽくならず味がしっかり付くように、茹でずに専用蒸し器で時間を統一して蒸しています。その後、急速冷却器にて冷やし、型崩れをしないようにしています。サラダはイタリアンドレッシングやフレンチドレッシングを使用し、マリネはキャロットラペ(酢やレモン汁に人参を漬け込む)にすし酢を混ぜたものと和えています。その他、中華ドレッシングにニンニクを加えて炒りゴマを混ぜ合わせた物と和えるなど様々な味付けを行っています。

Q2.1日に3食食べないと体に良くないですか？

A.1日の中には生活リズムがあり、朝、昼、夕と別れて考えます。そのため、食事も3食均等にバランス良く分けて食べることをお勧めします。2食、1食になってしまうと、必要以上に食べ過ぎたり、逆に食べる量が不足する恐れがありますので注意しましょう。

「カロリーやタンパク質について手軽にわかる表がほしい」とのお声をいただいていた。10月21日、24日午後に栄養士による講話を予定しています。そのときに皆様のお手元にお届けしたいと思います。



葵の園
・柳生

通所
リハビリテーション
通信

第135号

2024年10月発行

10月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 🎵 クラブ活動	2 🎵 スポーツの秋 ラジオ体操の歴史と 第2体操	3 🎵 クラブ活動	4 🎵 朗読 「新紙幣の人物に ついて知ろう」	5 🎵 血管の 若返り方法
6 🍷 今日はお休みします。	7 🎵 スポーツの秋 ラジオ体操の歴史と 第2体操	8 🎵 転倒予防体操	9 🎵 クラブ活動	10 🎵 理学療法士による 「転倒を防止 するには」	11 🎵 クラブ活動	12 🎵 硬筆
13 🍷 今日はお休みします。	14 🎵 スポーツの日 クラブ活動	15 🎵 理美容 作業療法士による 「心のヘルスケアに ついて」	16 🎵 理美容 時間栄養学と 免疫力アップ体操	17 🎵 理美容 硬筆	18 🎵 理美容 🎵 クラブ活動	19 🎵 理美容 クラブ活動
20 🍷 今日はお休みします。	21 🎵 理美容 管理栄養士による 「栄養Q&A」	22 🎵 クラブ活動	23 🎵 クラブ活動	24 🎵 管理栄養士による 「栄養Q&A」	25 🎵 血管の 若返り方法	26 🎵 クラブ活動
27 🍷 今日はお休みします。	28 🎵 クラブ活動	29 🎵 時間栄養学と 免疫力アップ体操	30 🎵 朗読 「新紙幣の人物に ついて知ろう」	31 🎵 クラブ活動	1	2

🎵 印の付いている日は13:25~13:55頃に音楽療法があります。脳トレ・リズム体操は毎日実施します。(11:10~11:20頃)

おいしいさんまをたべましょう

さんまの旬は9~10月。秋の味覚を代表する回遊魚で、夏にオホーツク海など北の海から秋にかけて本州を通過します。この南下する秋にもっとも脂がのり、味が良く、良質のたんぱく質やビタミン類を多く含んでいます。新鮮なはらわたも栄養豊富ですが、冷凍物のはらわたを食べるのは避けたほうが良いです。

◎さんまの栄養効果

・EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。

EPA→血液の粘度を下げ血管を柔軟にする作用、血小板凝集抑制効果などがあり、血管を柔らかく血液をサラサラにします。DHA→血管そのものの柔軟性を高めて血栓を溶かす働きがあり、EPAと効果が似ています。集中力や記憶力の向上が期待でき、アルツハイマー病や認知症予防に役立ちます。

・ビタミンDを含みカルシウムの吸収を促進させる働きもあり、強く太い骨をつくるサポートをしてくれます。

◎さんまの塩焼きはパリッと焼いた皮に大根おろしで頂きますが、焼きすぎると焦げがあり、発がん物質が含まれます。しかし、大根に含まれるイソチオシアネートが発がん性物質から守ってくれます。 今年はさんまが大漁でありますように!!



リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・大友

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1