

リハビリ～平行棒が新しくなりました！～



平行棒は、良い姿勢の学習や、歩行訓練を行う際に使用します。術後の筋力訓練・片足立ちによるバランスの改善にも効果があります。平行棒を用いることで安全な訓練が可能となります。

この度、高さが調節できる平行棒が導入されました。お体に合わせて効果的な運動が出来るようになりました。



新しい職員のご紹介

(介護職員)

- ①出身…仙台市太白区
- ②趣味…カフェ巡り、特技…ハンドメイド
- ③皆様に一言…利用者様が施設を楽しくご利用できますように頑張ります。よろしくお願いいたします。



(介護職員)

- ①出身…福島県
- ②趣味…アニメ鑑賞、特技…書道
- ③皆様に一言…未経験からのスタートで、ご迷惑をおかけする場面が多々あると思いますが、先輩方から色々学び、早く覚えてお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



ゴルフクラブ ナイスショット！！



将棋 いつも真剣勝負です。



園芸 寒い時期の為、室内で梅の花飾りを作りました。



書道 濃い紅色と純白な白、どちらも鮮やかに咲いていますね。



クラフ活動 先月に引き続きパンチニードルでのお花作りや、刺し子作りに取り組まれました。



クラフ活動

1/11、1/13に新年会を行いました

今年は皆様と羽子板作りを行いました。お花や鶴等のパーツを組み合わせて、世界で1つだけの作品が完成しました。今年は獅子舞も登場しました！頭を噛んでもらうとその人についた邪気を払うと言われてます。今年も元気で過ごせますように。



葵の園
・柳生

通所

リハビリテーション
通信

第139号

2025年2月発行



2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1 フレイル 予防体操
2 本日は お休みします。	3 足から変える 健康寿命	4 クラブ活動	5 食べる 「温活」	6 言語聴覚士 「誤嚥性肺炎 について」	7 クラブ活動	8 クラブ活動
9 本日は お休みします。	10 朗読 「バレンタイン」	11 建国記念の日 クラブ活動	12 管理栄養士 「塩分と高血圧 について」	13 クラブ活動	14 (昼食：おでん実演) クラブ活動	15 足から変える 健康寿命
16 本日は お休みします。	17 理美容 クラブ活動	18 理美容 「菌活」で 腸内環境改善	19 理美容 クラブ活動	20 理美容 フレイル 予防体操	21 理美容 管理栄養士 「塩分と高血圧 について」	22 理美容 クラブ活動
23 天皇誕生日 本日は お休みします。	24 振替休日 クラブ活動	25 理学療法士 「良い姿勢で おいしい食事を！」	26 クラブ活動	27 クラブ活動	28 硬筆 「百人一首」	1

♪ 印の付いている日は13：10～13：55 音楽鑑賞のみ ♪ 印の付いている日は13：10～音楽鑑賞、13：25～13：55 は音楽療法があります

栄養満点 落花生について

〈落花生の効果について〉

日本では、主にお菓子やおつまみとして親しまれてきた落花生。実は、健康と美容に良い様々な成分が多く含まれています。

- ・悪玉コレステロールを減らし生活習慣病を予防する：落花生は約50％が脂質です。細胞膜を構成したり、ビタミンA、D、E、Kの吸収を促す役割を持っています。また、オレイン酸やリノレン酸を多く含む悪玉コレステロールを抑制する効果があり、健康を保ち、生活習慣病を予防します。
- ・薄皮には抗酸化効果あり：加齢による細胞の老化に対する保護作用があるといわれるポリフェノールの一種「レスベラトロール」を薄皮は多く含みます。
- ・美容の味方：肌の表皮最上部を皮脂で潤す働きのあるビタミンEを多く含みます。また、落花生の方がアーモンドより脂質が少なくカロリーも低いです。

Q&A～いただいた質問にお答えします～

Q：野菜、特にきゅうりから水分が出ないのが不思議です。どんな処理をしていますか？

A：少量の塩を振り塩もみして軽く絞り、きゅうりの水分を抜いてから味付けすると水分が出るのを抑えられます。塩を使用しますので塩分にはご注意ください。また芯、種の部分をくり抜くことでも水分が出ることを抑えられます。

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