

リハビリ実習生との関わり ご協力ありがとうございました



当施設では実習生への教育、指導を通じて
職員の成長につながる事を目的とし、毎年たくさんの実習生を
受け入れています。令和6年度は21名の実習生を受け入れ、施設
内のリハビリに留まらず、みなさまのご自宅にもお伺いさせて
いただきました。いつも温かいお声がけとご指導を頂きありがと
うございます。今年度も質の高いリハビリテーションの提供を
行うべく尽力いたします。引き続き、よろしくお願いいたします。

今、増えている「孤食」とは？



<孤食とは>

「**孤独な食事**」を示す言葉であり、家族がいても一人で食事を摂
る場合は孤食に該当します。1人暮らしの高齢者の増加や生活様式
の変化により、高齢者の孤食が増加しています。

<孤食の問題点>

①栄養バランスの偏り ②食事量の低下 ③コミュニケーション
の機会が失われる
家族がいても、孤独な食事をしていると**鬱傾向のリスクが4.1倍**と
非常に高くなるので注意が必要です。



<孤食を予防するポイント>

共食(誰かと一緒に食事をする事)です。通所ご利用時の食事や
おやつの時間を楽しむことも大切な共食の機会です。
共食の機会が増えると、**心身の健康に良い影響が出て、生活の
質の向上に繋がります。**



学習

写真からもみなさまの
集中が伝わってきます。

3月の
クラブ活動



書道



工作

箸置き作り



碁



制作

ポーチが完成しました。
今はティッシュケースを
作っています 😊



ゴルフ



おやつバイキング

前回ご好評いただいたおやつバイキングを3月も実施
しました！たくさん種類があって迷ってしまいますね！
チーズケーキが人気だったようです。今年度は多くの
イベントを企画していますので楽しみに…



4月

日	月	火	水	木	金	土
30 脳トレ・リズム体操は 毎日実施します。(11:10~11:20頃)	31	1 🎵 クラブ活動	2 🎵 クラブ活動	3 🎵 栄養講話 「低栄養に 気をつけよう」	4 🎵 硬筆	5 🎵 クラブ活動
6 🐢 今日はお休みします。	7 🎵 クラブ活動	8 🎵 朗読 「雨ニモマケズ」 「花咲くいろは」	9 🎵 クラブ活動	10 🎵 昭和の日にちなんだ 「昭和クイズ& 昭和昔遊び」	11 🎵 クラブ活動	12 🎵 理美容 講話 「春に起きやすい 体調の変化」
13 🐢 今日はお休みします。	14 🎵 理美容 🎵 クラブ活動	15 🎵 理美容 🎵 音楽でイキイキ体操 ～春一番に合わせて～	16 🎵 理美容 講話 「春に起きやすい 体調の変化」	17 🎵 理美容 🎵 クラブ活動	18 🎵 理美容 4/18は良い歯の日 「歯のことの大切さと お口の運動」	19 🎵 クラブ活動
20 🐢 今日はお休みします。	21 🎵 朗読 「雨ニモマケズ」 「花咲くいろは」	22 🎵 クラブ活動	23 🎵 言語聴覚士による 「お口の健康と 歯周病について」	24 🎵 クラブ活動	25 🎵 クラブ活動	26 🎵 栄養講話 「低栄養に 気をつけよう」
27 🐢 今日はお休みします。	28 🎵 理学療法士による 「骨粗鬆症と 運動不足について」	29 🎵 昭和の日 昭和の日にちなんだ 「昭和クイズ& 昭和昔遊び」	30 🎵 音楽でイキイキ体操 ～春一番に合わせて～	1	2	3 📅 憲法記念日

🎵 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

春キャベツの栄養と特徴



<春キャベツについて>

キャベツは通年を通して食されていますが、季節によって特徴が異なります。
春キャベツと季節の違うキャベツを比べるとどのように違うか説明します。

◎春キャベツの特徴として

- ・葉が柔らかく、緩く巻かれている。また色が鮮やかな黄緑色で形が丸く、水分量が多く葉がみずみずしい。
- ・品種も様々な地域で栽培されていて様々です。しかし、どの品種も水分量が多く柔らかく舌触りの良さと食べた時の甘味は共通しています。また、春キャベツの重さは同じ大きさの冬キャベツと比べると軽いです。品種の例) 春波キャベツ、北ひかりキャベツ

◎春キャベツの栄養価と効能

- ・**ビタミンC**を多く含み、体内の活性酸素が取り除かれ、アンチエイジング(老化を抑え若々しさを保つ)や美肌の効果が期待出来ます。
- ・**脂溶性のビタミンK**を含み止血作用があり、カルシウムが骨に沈着するための補助的な働きがあります。
- ・**ビタミンU**はキャベジンの名称で知られ、胃酸の分泌を抑え、胃潰瘍の予防、胃腸の粘膜を修復する効果があります。また**カリウム**も含まれむくみの解消や予防に役立ちます。春キャベツは色々な効能があり、早く安く美味しく食べたいです・・・



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