葵の園・柳生

通所リハビリテーション通信

第142号

2025年5月発行

骨粗鬆症と栄養・運動の重要性について

高齢になると、骨量の減少は避けられない問題となります。
特に女性は骨量の変化が大きく、更年期になると骨を作るホルモンが急激に減少します。骨がもろくなると、軽い尻もちでも背骨がつぶれて骨折してしまう可能性があります。

☆骨を強くするためには、栄養や運動がポイントとなります☆

栄養→カルシウムを多く含む食品を摂取することが大切です。
今月のレシピ「タラと小松菜のクリーム煮」もぜひ参考にしてみてください。カルシウムの吸収を促進する食品(ビタミンDが含まれる食品など)と組み合わせるとより効果的です。

運動→既に骨粗鬆症と診断されていたり運動習慣がない場合、運動が逆に怪我の原因となってしまうこともあります。
散歩や座った状態での運動など、お身体の状態に合わせて無理なく行いましょう。また、1日15分程度の日光浴もおすすめです。
カルシウムの吸収を促進するビタミンDを取り入れることができると言われています。

4月のクラブ活動

園芸

外での活動が気持ちの良い時期となりました。成長が楽しみですね！

制作

ティッシュケース完成！

今年も満開の桜が咲きました！

書道

折り紙を使って鯉のぼりを作っています。

お知らせ

5月より春の外出行事が始まります！
鐘崎笹かま館で、笹かま焼き体験・見学と買い物を行います。
今回参加されない方も、次回のお知らせをお楽しみに…
また、施設内の行事ではクッキングの再開も決定しています♪

週に何回外出していますか？ 外出がもたらす心身の効果！

暖かくなり、リハビリでは積極的に外出の為の屋外活動を取り入れています。実は、外出頻度によって運動機能や日常生活を営む能力に差が出ると言われています。「通院など他の用事のついでに寄り道」「病院の喫茶店でお食事」「いつもと違う場所でお買い物」など、いつもの用事も外出の機会ととらえ、楽しみを見つけて過ごしましょう。

5月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29 昭和の日	30	1 転倒予防の体操	2 クラブ活動	3 憲法記念日 クラブ活動
4 みどりの日 本日はお休みします。	5 こどもの日 ゴースト血管に注意 毛細血管の鍛え方	6 振替休日 クラブ活動	7 クラブ活動	8 作業療法士による「肩こり撲滅講座と体操」	9 栄養講座「食生活を改善し腸内環境を整えよう」 クラブ活動	10 クラブ活動
11 本日はお休みします。	12 クラブ活動	13 転倒予防の体操	14 朗読	15 クラブ活動	16 5月健康促進クイズ	17 気象病の予防について
18 本日はお休みします。	19 理美容 クラブ活動	20 理美容 クラブ活動	21 理美容 作業療法士による「腰痛予防講座と体操」	22 理美容 硬筆	23 理美容 クラブ活動	24 理美容 栄養講座「食生活を改善し腸内環境を整えよう」
25 本日はお休みします。	26 気象病の予防について	27 5月健康促進クイズ	28 クラブ活動	29 クラブ活動	30 朗読	31 ゴースト血管に注意 毛細血管の鍛え方

♪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

カルシウムを摂ろう

カルシウムと言えば、骨と歯を丈夫にする働きがあることはご存知だと思いますが、その他にもホルモン分泌を促す、出血時の血液凝固、脳の神経細胞を活発にするなど身体にとって大切な働きをしています。カルシウムの多い食品として、乳製品や小魚、青菜などの野菜類があげられますが、含有量だけでなく吸収率にも注目し、効率良く摂っていくことが重要です。野菜類のカルシウム吸収量は19%、乳製品の吸収量は40%と言われています。

タラと小松菜のクリーム煮　青菜・牛乳・魚を使用したカルシウムたっぷりレシピ

【材料】2人前

- タラ2切れ
- 小麦粉大さじ２
- サラダ油大さじ１
- 小松菜1束
- 玉葱1/2個
- コンソメ小さじ2
- 牛乳200ｍｌ
- 塩こしょう少々
- 粉チーズ適量

①タラに大さじ１の小麦粉をまぶし、フライパンで両面焼き一度取り出す。
②①のフライパンにざく切りにした小松菜と薄切りの玉葱を加え、しんなりするまで炒め、小麦粉を追加し粉っぽさが無くなるまで炒める。③牛乳を加え、とろみが出るまで弱火で煮込み、コンソメ、塩こしょうで味を整える。④盛り付けた後、粉チーズを適量振りかける。

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