

栄養補助食品を正しく活用しよう！！

リハビリの効果を高めるためには、運動の他、口腔、栄養を一体的に取り組むことが重要とされます。特に栄養に関しては、1日3食、「主食」「主菜」「副食」をそろえて食べることが大切とされます。

こんな事はありませんか？

- ・食欲がわかない
- ・以前より量が食べられない
- ・同じものをばかり食べている



そんな時は、ドラッグストア等で販売している栄養補助食品を活用することも効果的です！

栄養補助食品とは、「食事が上手くとれない時や食量が低下している時に、足りないカロリーやたんぱく質などを補うことができる食品」です。ゼリータイプやドリンクタイプなどがあり、商品によっては、お茶碗1杯分のカロリーや必要なビタミン、カルシウム等を補えるものがあります。ただし、あくまで栄養「補助」食品ですので、基本は食事から栄養をとることが大切です。

運動、口腔、栄養の一体的な取り組みについて

ご自宅の食事で、ムセやすい、食が進まないなど困りごとがある場合は葵の園・柳生へご相談ください！！



- ・リハビリの担当職員がご自宅へ訪問して、食事状況の確認と提案を行います
- ・食事日誌の作成や管理栄養士から栄養の助言などを行います



気軽にご連絡ください(^^)/

夏を楽しむ「音楽祭」が大いに盛り上がりました！

軽やかなお囃子に合わせて扇子をふりふり、祭りを盛り上げたこの綺麗な扇子は利用者様の手作りです。ご協力ありがとうございました。



仙台のすずめ踊りは、1603年に仙台北の新築移転の儀式の宴席で、泉州・堺（現在の大阪府堺市）から来ていた石工たちが即興で披露した踊りが始まりとされています。

この踊りは、西国らしい小気味よいテンポと躍動感あふれる身振りが特徴で、餌をついばむ雀の姿に似ていたことや、伊達家の家紋が「竹に雀」であったことから「すずめ踊り」と名付けられ、長く親しまれてきました。

戦前までは石切町（現在の八幡町）の石工たちによって踊り継がれ、毎年大崎八幡神社の祭礼で奉納されていましたが、戦後は継承者が減り、石切神社でわずかに受け継がれるのみとなっていました。

しかし、1987年の第3回仙台・青葉まつりで、伝承者である黒田虎雄氏の指導のもと、「仙台すずめ踊り」として復元され、現代風にアレンジされた「新・仙台すずめ踊り」が披露されました。現在では、老若男女が楽しめる踊りとなり、毎年5月に開催される仙台・青葉まつりでは多くの人々によって盛大に踊られています。また、仙台市内のお祭りやイベントだけでなく、全国や海外でも披露されています。

葵の園
・柳生

通所
リハビリテーション
通信

第146号
2025年9月発行

日	月	火	水	木	金	土
9月	1 健康な骨を目指そう 「骨トレーニング」	2 朗読	3 クラブ活動	4 クラブ活動	5 夏の疲れを 吹き飛ばそう 「秋バテ予防講座」	6 クラブ活動
7 本日は お休みします。	8 栄養講座 「低栄養・病気に ならない食事選び」	9 クラブ活動	10 クラブ活動	11 「誤嚥性肺炎」 症状や予防対策	12 クラブ活動	13 硬筆
14 本日は お休みします。	15 敬老の日 クラブ活動	16 理美容 敬老会	17 理美容 敬老会	18 理美容 敬老会	19 理美容 敬老会	20 理美容 クラブ活動
21 本日は お休みします。	22 夏の疲れを 吹き飛ばそう 「秋バテ予防講座」	23 秋分の日 クラブ活動	24 理学療法士による 「歩く時の注意点」	25 クラブ活動	26 クラブ活動	27 健康な骨を目指そう 「骨トレーニング」
28 本日は お休みします。	29 クラブ活動	30 言語聴覚士による 「お口の健康と 栄養補給」	1	2	3 脳トレ・リズム体操は毎日実施します。 (11:10~11:20頃)	4

♪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

9月9日は重陽の節句

古来、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりです。お祝いと共に厄払いもしてきました。菊を用いて不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言われています。菊酒、栗ご飯、秋ナス、菊の花びらのお浸しなどが有名なお食事です。菊の花びらを湯船に入れて菊湯も良いですね。

【菊のお浸し】

菊20g 酢少量 だし醤油6g

(または白だし)

- ①菊の花びらのみを取る
- ②お湯に酢を入れる
- ③菊をお湯に入れて茹でる
- ④氷水で冷やす

栗ご飯や秋ナスはお好みで調理したものに、最後に菊の花びらを乗せて節句料理感を出します。

【菊酒】

お好きな日本酒 菊

- ①菊を良く洗う
- ②水気を取り日本酒に一晩漬ける



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・花崎

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