

須賀川リハビリテーションセンター

9月20日に敬老会を開催いたしました。職員による『ひげダンス』や生演奏による歌会等を行いました。ひげダンスに於いては、こんにゃく・梨などを落としてしまったり、最後には白い粉を頭からかぶつたりして大笑いしました。又、『津軽海峡冬景色・上を向いて歩こう・まつり』の三曲を皆さん全員で大きな声で歌いました。とても盛り上がり腹から大笑いしてとっても楽しい一時を過ごしました。



作品紹介



折り紙でカラフルな暖簾を作って下さいました。小さな飾りを何十個も作り、それを繋げて暖簾の形にしてあります。素晴らしい作品ですね。



10月号



一般財団法人
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
附屬須賀川診療所
一般財団法人
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
附屬須賀川診療所
一般財団法人
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
附屬須賀川診療所
[平成二十九年十月十五日発行]

骨を強くするためには?

適度な運動・日光浴・十分な栄養が必要。

骨を強くするには、栄養循環を高める適度な運動と、カルシウムとビタミンDの摂取が必要です。また日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが体内で作られ骨を丈夫にします。

骨を強くする栄養素は?

骨粗鬆症を予防するには、骨の主な材料となるカルシウムを摂ることが大切です。カルシウムは腸で吸収されにくいので、吸収率の高い乳製品や小魚、大豆製品で摂ると効果的です。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、骨の形成を促す働きがあるビタミンKもしっかりと摂りましょう。骨量は20歳頃に最も高まります。骨の成長期である子どもの頃から、これらの栄養素を摂ることが大切です。

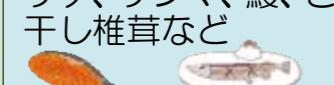
カルシウム

乳製品、小魚、大豆製品、野菜など



ビタミンD

サケ、サンマ、鰻、きくらげ、干し椎茸など



ビタミンK

発酵食品(納豆、キムチなど)、ほうれん草、小松菜など



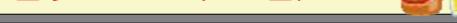
骨を弱くする食生活

骨は成長期を過ぎても、骨を作る『骨生成』と骨を壊す『骨吸収』を絶えず繰り返しています。

過度の飲酒

アルコールは利尿作用でカルシウムが体の外へ排出されます。

アルコールは1日2単位以内にしましょう。(ビール中瓶2本、日本酒2合、焼酎約220ml、缶チューハイ3缶)



食塩の過剰摂取

ナトリウムの摂り過ぎによりカルシウムが体の外へ排出されます。

1日男性8g未満、女性7g未満に抑えましょう。



喫煙

・胃腸の動きを悪くしカルシウムの吸収を阻害されます。
・女性ホルモンの分泌が妨げられ骨量が減少します。
禁煙しましょう。



(一財) 脳神経疾患研究所
附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
TEL (0248) 73-3331 (代表)
FAX (0248) 72-9590
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
TEL (0248) 73-3329 (通所直通)
【関連事業所】
南東北須賀川居宅介護支援事業所
南東北訪問看護ステーション たんぽぽ
962-0032
須賀川市大袋町206-2
e-mail:sukagawaclinic@mt.strins.or.jp
homepage: http://www.sukagawa-clinic.com/

発行
須賀川診療所
ぼたん通信担当
2017年10月号



先日テレビで今年は夏の長雨で秋でもカビが増えた。カビは気温が25度で湿度が高いと繁殖しやすい環境になつていています。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期に、カビの影響を受けないためにも予防策とし、換気が一番重要なことです。季節の変わり目で部屋全体の通風が良くなる様毎日数回窓を開けてみて下さい。そうします。毎日数回窓を開けてみると、出来ることを習慣付けてみて下さい。

編集後記

今月の利用者様の川柳・短文『作品募集中』

たくさんの作品を有難うございます。今後も作品募集中です。是非ともご参加下さい。

『親世音 我ら見守り 救え居る』

『リハビリの 部屋に親音 多く居り』

『秋風に たなびく稲穂 有り難く』

『秋風に ハマワリの 花が頭を下げる』

『秋風に ハマワリの花 色あせる』

『ヒマワリの花が頭を下げている』

川柳



研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 氏名：鈴木 早苗

テーマ：介護計画に基づく、介護記録の具体的な書き方

内容：平成 29 年 8 月 24 日(木) 福島県文化センター・大妻女子大学 人間関係学部名譽教授 是枝祥子先生の研修会に参加してきました。

介護の専門職として、介護記録の目的と意義を理解する事で、伝わる介護記録となるよう、事例検討やグループワークによる演習を踏まえて一日学んできました。

普段から利用者様の 1 日の様子を記録とし残していますが、専門職だけでなく利用者様やご家族様から情報の開示を求められた際にも、残されている記録が分かり易く、普段の利用者の様子が伝わるよう、私たちが行った介護を明確に、そして観察した事を的確に記入できるよう、今後の業務に役立てていきます。

職種 介護福祉士 氏名：倉澤 奈央

テーマ：施設での看取り介護

内容：平成 29 年 8 月 30 日(木) 福島県文化センターにおける研修会に参加してきました。看取り介護についてのプロセスや実際の支援について、講師の説明やグループワークを通して学びました。講師の先生によると、看取りの場面において、ご本人やご家族の心は揺れを感じている状態との事でした。実際の医療行為を行うのは医療スタッフですが、介護のスタッフの役割は心の揺れに共感する態度や声かけであると改めて学びました。また、計画書の作成時は、ご本人の意思がご家族や他職員、関係者、その他ご本人を取り巻く人々に伝わるよう表現方法を工夫する事が必要だと学びました。

私は現在通所リハビリ勤務ですが、利用者の方が「わかってくれる」と感じていただけるようなケアや計画書の作成に努めていきたいと思います。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 作品展示会



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 作品展示会



南東北通所リハビリテーションセンター賀川

9月の行事はお月見飾り物作りでした。秋のお月見の時期ですが月見の日付は毎年変動します。お月見といえば、一般的には旧暦 8 月 15 日の「十五夜」をさします。今年の十五夜は 10 月 4 日です。ちなみにお月見の由来は「最も美しく見える季節に月を鑑賞する」という意味合いがあります。



☆手作業をする事による効果☆

- ・集中力の向上に繋がる。
- ・細かい作業が多く脳活性化に繋がる。
- ・どのように完成するのか想像して作るので思考力の向上に繋がる。
- ・出来栄えを確認することで少し前の出来事を振り返ることにより記憶能力低下防止に繋がる。



完成しました！！

