

南東北パワーリハビリテーションセンター

今年は、例年になく桜の開花が早くピカピカの一年生が入学時には、とても見事な桜でした。桜に負けない様に桜餅作りを行いました。餅の色もピンクでとても美味しそうでした。少し焼き色を付けて、それぞれ思いのままに餡子をのせて食べました。とても楽しい一時を過ごしました。



利用者様と作品作りを行っています。今月はひと針に思いをこめた『刺し子』と『春の花の塗り絵』とみごとな『ひょうたんに舞』と言う文字を、書道教室を今現在も現役でされている先生に書いて頂きました。ぜひご覧ください。



ぼたん通信

5月号



一般財団法人 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
 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
 【平成三十年五月十五日発行】

骨折・骨粗しょう症の対策について

骨粗しょう症（こつそしょうしょう）とは？
 骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がもろくなる病気です。また、体質的な遺伝もありますので、ご家族に骨粗しょう症の方がいらっしゃる場合は、注意が必要です。

主な原因
 加齢が主な原因と言われているが、特に女性については、女性ホルモン(エストロゲン)には骨吸収を抑える作用があります。閉経により、エストロゲンの分泌量が減ると、骨吸収を抑える力が弱くなり、骨吸収が増加してしまいます。そのため、閉経後の女性では特に骨がもろくなりやすいのです。

骨粗しょう症を予防するには？
 骨強度をアップさせるには、少しでも早い時期から、骨の形成に関係する栄養素であるカルシウム、ビタミンD、タンパク質を積極的に摂取し、カルシウムが骨に変化するよう、定期的な運動を行っていく必要がある。さらには、飲酒喫煙は控えめにし、適度な日光浴を心がけていく事も重要です。

骨折をしない為には？
 筋肉生成や神経調節にも関わっているビタミンDが骨粗しょう症予防に効果的です。ビタミンDは骨形成にも重要な栄養素なのですが、筋肉生成や神経調節にも関わっています。つまり、**ビタミンDをたくさん摂取する事で、筋肉や神経が正常に動き、転倒を予防**できます。ビタミンDは魚類に多く含まれる栄養素なので、毎日お魚を食べるように心がけると良いでしょう。

一般的に、骨粗しょう症は年齢が高いほど発症率が高くなります。しかし、「歳だから仕方がない」というものでもなく、そこまでの年月、骨の形成に良い生活をいかに送ってきたかによって、骨密度や骨強度には、かなりの個人差が出るのです。



（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/>

いにせよ暮と憶印いくのう最法て一そとるはい1ま生 早をで生うの年等
 もちんつらもいの象出さ体事近則か方れ116ま年すの例く重時物にでた節年
 のヤ。てしう密的すん験でのが「ゆ0年0すは。長え感ねを学なはつ目齡
 でレ年、の「こけの出方こが。より方事1（人の一れえに、るにん呼のいかな重
 すン齡1中に「で差来でり多しりまが思起き早の6す6のらして感じると時間
 ねジに年が印象的な出来事を増やす事に、関係なく、感じられ、日々の生活を送り、
 して、充実した日々を送り、た
 ぼたん通信 2018年 5月号
 発行 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 須賀川診療所 ぼたん通信担当

にせよ暮と憶印いくのう最法て一そとるはい1ま生 早をで生うの年等
 もちんつらもいの象出さ体事近則か方れ116ま年すの例く重時物にでた節年
 のヤ。てしう密的すん験でのが「ゆ0年0すは。長え感ねを学なはつ目齡
 でレ年、の「こけの出方こが。より方事1（人の一れえに、るにん呼のいかな重
 すン齡1中に「で差来でり多しりまが思起き早の6す6のらして感じると時間
 ねジに年が印象的な出来事を増やす事に、関係なく、感じられ、日々の生活を送り、
 して、充実した日々を送り、た
 ぼたん通信 2018年 5月号
 発行 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 須賀川診療所 ぼたん通信担当

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。



『牡丹園』
行ってみたくとも
身体がこわれ
思いかなわず』

『桜散り』
春風吹いて
牡丹咲き
須賀川の里に
鯉が泳ぎん』

『須賀川の』
桜のトンネル
花吹雪』

『リハビリの』
庭に咲きたる
春の花』

川柳

七十八才のつぶやき 其の二

一人暮らしになって三年目、我が家を訪ねて来る客は、めっきり少なくなった。今は天国に在るであろう、女房の友達が多かったという事なのかもしれない。しかし雨の日、意外と必ずやって来る者がいる。それは山鳩である。数年前から来る、別名キジバトと呼ばれるこのハトはとても綺麗な鳥である。もちろん彼らの目的は、私がまいてやる少しばかりの米粒を食す為で初めは2羽であったが後から1羽加わって今では3羽となった。あとから来た鳩は今風に表現したら、イケメンと言ってもいいような、とてもスマートな鳩である。鳩ばかりではなく5、6羽のスズメの集団もやってきて、おすそ分けとばかり米粒をついばんでいる。鳩は平和のシンボルだから決して邪魔にはしない。少ない米粒を食べ終えたと、物足りない様子で私の方をじっと見ている。もう少し頂戴と訴えているようだ。だが私は追加のエサはやらない。本当は心の中では、やろうかなんて思ったりしているが、ここは我慢のしどころ。知らんぷりして読みかけの小説に目を移して鳩の方を見ない様にする。気が付くと彼らは諦めたのか、姿が無い。明日また来いと私はふとつぶやいた。餌をもらえる鳩とそれを与える老人の喜びがそこにはあった。地球という星を住処にする仲間の鳩は彼らの住む里山に帰ったのだらう。読みかけの本を手にして、少しばかりの幸せを感じるのであった。

今回のつぶやきはこれでおしまい。

異動職員 よろしくお願ひします



作業療法士
遊佐 立
(ゆさ りゅう)
趣味
・将棋
特技
・バスケットボール

一言

通所リハビリを盛り上げていける様、頑張りたいと思います。須賀川の地域性を理解して皆様と接していけるようにしていきたいと思います。よろしくお願いします。



《来月の通所リハビリ行事予定》

★ サウンドロード



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ サウンドロード
★ お好み焼き



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

4月の行事は、春の絵はがき作りを行いました。はがきに書いてある枝に皆さんそれぞれ可愛いお花を咲かせていました。真剣な表情や笑い声がいっぱいの行事となりました。

素敵なはがきを見たご家族の顔が浮かぶようでした。皆さんの笑顔が見られてスタッフ一同、嬉しい思いでした。



❀ぽかぽか❀
❀春の訪れ❀

可愛いお花が咲きました！

