

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

9月に入り過ごしやすい陽気となりました。今月は秋にちなんだミニ掛け軸づくりを行いました。イチョウや紅葉・コスモス等を貼り付け、秋らしい素敵な掛け軸に仕上がりました。お部屋や玄関等に飾り秋を見て楽しんで下さい。



完成!!

ぼたん通信

10月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

当パワーリハビリでは様々なレクリエーションを実施しております。今回は「みんなで俳句」を行いました。ご自身が俳句を作るのとはまた違って上の句を職員で考えた後、皆様にそれぞれ中の句、下の句のみを考えて頂きバラバラに組み合わせると…?!味のある傑作集が出来上がりました!!いくつかご紹介したいと思います。

元気出る
朝飯食べて
もう遅い

元気出る
友から電話
笑う友

元気出る
鼻息荒い
馬鹿を見る

他にも利用者様同士で作品作りを行うなど全身運動のほかにも手指運動等、楽しみを持ちながらリハビリを行っています。



元気出る
仲間の笑顔
リハビリで

元気出る
笑顔で
目を合わす



〔令和三年十月十五日発行〕
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

★南東北須賀川通所コラム★

食事の大切さ



60歳を過ぎると筋肉の減少が加速する

加齢に伴い筋肉量は減少していきます。その節目が60歳といわれています。減少を抑えるためには、筋肉量の維持・増大が必要でありその為には食事で必要なたんぱく質を摂る必要があります。(医師から食事制限を指導されている場合を除く)
高齢の方ではたんぱく質の不足により運動機能や認知機能が低下しやすいといわれており食事の見直しが世界的に注目されています。

必要なたんぱく質量

厚生労働省の「日本人の食事基準 2020 年版」では体重が 60 kgの方では1日に 60gのたんぱく質の摂取が推奨されています。

理想的なたんぱく質の摂り方

たんぱく質を多く摂るといっても一食で多く摂れば良いわけではありません。一度に栄養として吸収できる量には個人差があるので1日3食をバランスよく摂取する事が望ましいといわれています。

たんぱく質を多く含む食品



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(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

電話 (0248)73-3331 (代表)

【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