



夏だ！ビールだ！ ビアガーデン



とうとうビールがうまい季節がやってきました。7月の老健の行事は、『ビアガーデン』を開催しました。残念ながら天候がすぐれず、野外で行う予定が屋内でした、お酒の好きな利用者さんは、「外も中も関係ねえよ！」と。メニューも日本酒・ワイン・梅酒・焼酎と種類も多々。利用者さんもほろ酔い気分で大満足でした。



かんぱーい!!

久しぶりの酒は
うまいッ!!



- 目次：1ページ ビアガーデン
2ページ おやつ、畑
3ページ リハビリ
4ページ 老健通所だよ

行事予定10月は..
芋煮会です...



医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院

介護老人保健施設 春日リハ`リテ-ション・ケ-ンター

春日居宅介護支援事業所

春日訪問看護ステーション

住 所 : 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ <http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>

TEL 0248-63-7299

TEL 0248-63-7279

TEL 0248-63-7297

TEL 0248-63-7278



ひんやりカキ氷



冷たくて
おいし〜い！

こっちは
あずき味
♪

私のは
イチゴ♪

8月8日のおやつはかき氷の機械を持ち込んでユニットでかき氷をしました。

イチゴ味や、あずき味又は練乳がけなどお好みに合わせて好きなシロップをかけていただきました♪

アイスクリーム頭痛

みなさんアイスクリーム頭痛を知っていますか??カキ氷やアイスクリームのような冷たいものを食べると起こる頭痛です。

口の中の刺激が三叉神経に伝わり、前頭部に痛みがあると錯覚するためです。ほとんど食べると同時に起こり、5分以内に痛みはなくなります。

分類は、機能的頭痛のその他に属するそうです。

ちなみに、おやつ時間にカキ氷を作り、急いで食べた利用者さんがいましたが、アイスクリーム頭痛を体験していました。



畑の成長記録



ミニトマト

葡萄のように、沢山のトマトが実りました。真っ赤で大きなトマトは、「甘くて美味しい！」と利用者様は喜んで食べられました。トマトの元気を頂いて、夏を乗り切ろう!!



ナス

見てください!!深みのかかった濃い紫色したナス☆美味しそうですね♪早速収穫して、ナスの塩漬けにして頂きました!塩漬けは、軟らかくてとても食べやすかったです!



じゃがいも

じゃがいも収穫しました。「沢山の出来ているかな?」と利用者さんと畑へ向かいましたが、掘ってみると一。初めての畑仕事でもあり、あまり収穫できず残念な結果でした。今回の失敗を無駄にせず、来年へ活かしたいと思いません!!

リハビリ紹介！！



大変だけど、
いい運動だね
☆☆



老健で行っているリハビリの様子を紹介します！

<軽運動>

身体機能の維持や心身のリラックスを図る事を目的として行っています。
「なじみの関係」を作る事ができ「一人ではちょっと…」という方にも気軽に参加しています。

「みんなでやれば大丈夫！」と声をかけつつ、いざやってみると意外と皆さんそれぞれに反応があります。終了後はだいぶ運動感があるようで笑顔はとても満足した事を感じます。今の季節はけっこう汗だくですが、暑さに負けず、皆さん参加して続けて行く事が出来たらよいと思います。



健康維持しましょう！



早いものでもうすぐ秋ですね。秋といえば、食欲の秋！ 栗・秋刀魚・松茸。。。美味しいものばかりで、つつい食べ過ぎてしまいますね。

ということで今回は、代謝を向上させる有酸素運動を紹介したいとおもいます。

代謝を向上させるためには、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素運動と、姿勢を一定に保ち、筋肉の収縮を繰り返すアイソメトリックスがあり、これをうまく組み合わせて行うのが効果的です。

☆ウォーキング（速歩）

いつでも、どこでも、ひとりで気軽にできる代表的な有酸素運動です。自分の体力や年齢にあわせてできるので、生活習慣病の改善にも広く取り入れられています。歩くときは、姿勢を正し、視線をおとさないようにします。腕を大きく振って、歩幅は大きめに、腰をどんどん進めるように意識して歩きましょう。

☆ジョギング

ウォーキングに比べて、消費エネルギーが大きいのが特徴です。ダイエットや高脂血症の改善にも取り入れられています。ジョギングは、距離よりも、時間を重視して取り組みます。最初は10分程度から始めるのがいいようです。走るスピードは、息苦しくて話もできないようでは強すぎると判断し、楽に走れるくらいがちょうどいいそうですよ！

☆サイクリング

ウォーキングやジョギングなどと並び、代表的な有酸素運動の1つです。体重がサドルとハンドル、ペダルに分散されるため、関節への負担が比較的少なく、肥満や関節痛のある人にも適しています。自転車に乗るのは、精神的にも心地よく、ストレス解消にも有効です。ただ、下り坂の多いコースでは、ペダルを踏む回数が少ないので、あまり運動にはなりません。

☆水中ウォーキング

水中に入ると浮力が働いて体が軽くなるので、肥満の人や足腰の関節痛がある人に適した有酸素運動です。全身に水の抵抗がかかりますから、特定の筋肉ではなく、全身の筋肉に刺激を与えて、持久力の向上にも効果を発揮します。

☆水泳

全身運動ですから、足腰の関節や筋肉への負担を軽減しつつ、全身の筋肉の持久力を高めるのに役立ちます。泳法や泳ぐ強さによっても違ってきますが、ジョギング以上にエネルギーを消費する運動といえます。無理のない泳法で、マイペースに進めるところに意義があり、クロールやバタフライで、全力を振り絞って泳ぐなどというのは、無酸素運動になってしまうのでご注意ください。。。

通所リハビリテーション情報

5月20日（日）にいわき市陸上競技場で開催された第45回 県障がい者総合大会で、当通所ご利用の森田トシ子様**が銀メダルを獲得しました！**

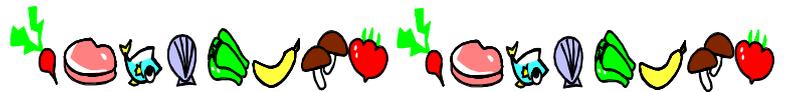
種目はソフトボール投げで、記録は12mでした。以前にも数回出場していましたが、メダルを取れたのは今回が初めてだそうです。森田さんは、両股関節の手術をしていて、足の長さが左右違っています。今回は通所のリハビリスタッフにアドバイスを受けて、ソフトボール投げを選んだそうです。いつも前向きで好奇心旺盛な森田さんに、私たちスタッフも良い刺激をもらっています。



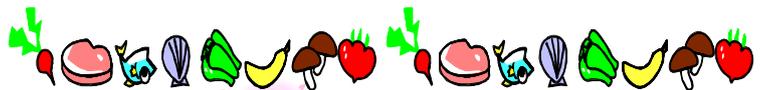
これが獲得した銀メダルです！



栄養だより



老健では月に2回昼食にバイキングを実施しています。和食・洋食・中華風と毎回趣向を変えお出ししています。バイキング時には普通食が細い方もたくさん召し上がることもあります。食べ物の好みは人それぞれなのでいろいろ選べるバイキングは好評を得ています。また、月に1回おやつバイキングも実施しています。



編集後記

皆さん、こんにちは★夏バテ知らずのミートです。前回、体を引き締める為、噂のダイエット法をしていましたが、あまりの過酷さに即脱退してしまいました（TT）現在は、夏祭りに向けて職員全員が取り組んでいます。そこで、よさこいが行われるのですが、僕はそのよさこいに参加して、素敵な汗をかいています。皆さんにも、大きな声で応援してもらえたら、嬉しいです（～～）/ まだ、体は引き締まってはいませんが、踊りだけなら誰にも負けません！！どっこいしょー☆☆☆（>O<）

ホームページ、随時更新しています。

Webから

南東北春日リハビリテーション病院

検索

アクセスマップ

