

おたっしゃ情報

NO 11



シリーズ足 第2弾です。
靴を選ぶ際に、自分の足の形を考えていますか？
足の形は様々でギリシャ型・エジプト型などがあります。
特徴は

- ギリシャ型：人差し指が長い
- エジプト型：親指が長い
- スクエア型：どの指も同じような長さ
というように少し違いがあります。



日本人に多いとされているのはエジプト型です。親指が長く、つま先のとがった靴では親指が内側に曲げられてしまうので外反母趾になりやすいとされています。
足の形が様々なように、靴も様々な種類があります。
なかなか合う靴が見つからないという方は足の形と靴の形が合わないのかもしれませんが、見た目が好きになれない、という場合もあると思いますが足に異常をきたす前にぜひ検討してみてください。

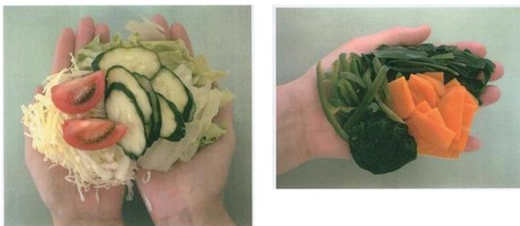
理学療法士 松倉 拓人

箸でつかむ健康 第11回 8月31日は野菜の日 ~野菜をたくさん摂りましょう!~

8月の最終日の8月31日は、『野菜の日』です。「8・3・1=や・さ・い」の語呂合わせから1983（昭和58）年に制定された記念日です。7月28日の「7・2・8=なっば」菜っ葉の日と共に、野菜消費拡大を目的としている日です。

厚生労働省の食生活指針や様々な疾患のガイドラインでは、野菜は1日350g以上を摂取する。このうちニンジン、トマト、カボチャ、ほうれん草など緑黄色野菜は、120g以上摂取するように、また、果物も同様に、1日200gを摂取することを勧めています。

生の状態で、両手に1杯または、ゆでた(加熱した)状態で、片手に1杯



【野菜はカラフル】

野菜の色はカラフルです。今回は7色の野菜の栄養素をご紹介します。

- 赤：とうがらし・・・カプサイシンを豊富に含む
- 黄：たまねぎ・・・糖質の他にビタミンCが比較的多く、またビタミンB1の吸収をよくする硫化アリルをもつ
- 白：だいこん・・・ビタミンCに富み、消化を助けるでんぷん分解酵素ジアスターゼを含む
- 黒：しいたけ・・・紫外線に当たるとビタミンDになるエルゴステロールが多い
- 緑：こねぎ・・・カロテンが豊富
- 橙：にんじん・・・カロテンを非常に多く含む
- 紫：さつまいも・・・主成分は炭水化物で食物繊維、カリウム、ビタミンCが多く、ビタミンB1は他のいも類より多い。エネルギー効率は米や小麦の1/3程度です。

【毎食ごとに両手1杯または、茹でた状態は片手に1杯 野菜を摂りましょう!】

管理栄養士 刈部 康子

ユニット紹介

2Dユニット編



2Dユニットでは、日常のご利用者様の在宅復帰や活動量アップを目指しております。個別対応のリハビリとして、リハビリ専門員に指導を受け、それぞれの方に合った歩行練習やバランス体操、立位訓練等を行っております。

月毎にリハビリを兼ねて、ご利用者様と職員が一緒になって季節に合った作品を、フェルトや折り紙を使用して作成しております。日頃から、たたみ物やチラシでゴミ箱を作ったりするなど、手作業も活動的なユニットです。



デイケア便り

第11回

じゃが芋掘りをしました！



↑じゃが芋の畑です。



↑皆様、熱心に収穫しています！！



↑たくさん収穫できました！

当施設の駐車場のすぐ横に運転手さん達が、丹精を込めて作っている畑があります。その畑に植えてあるじゃが芋が、大きく育ったので、ご利用者様と職員でじゃが芋掘りを行いました！掘りおこした結果は、100キロ以上の大収穫でした！

その日のご利用者様は皆、いつも以上に目を輝かせて、熱心にじゃが芋を掘り収穫していました。

第11回 糖尿病の方へ無理なく続ける運動療法



看護師からの
健康マメ知識

食事療法と運動療法は糖尿病治療の基本です。運動療法として薦められるのはウォーキング、ジョギング、水泳などです。

「いつでも」「どこでも」「無理なく続けられる」運動を選びましょう。運動療法は食後に行くと血糖値の上昇が抑えられ、より効果的です。毎日の生活に取り入れ、生き生きとした人生を送りましょう。



●100キロカロリー消費する運動と時間（体重60kg 場合）

- 軽い体操30分前後
- 軽い散歩30分前後
- 自転車20分前後
- ウォーキング25分前後
- ジョギング10分前後
- 水泳5分前後

*合併症予防の為、ヘモグロビンA1c（NGSP値）目標値7%未満、血糖値130mg/dl未満
食後2時間血糖値180mg/dl未満をおおよその目安として下さい。

看護師 藤崎 敦子

介護でお困りのことありませんか？

リハパーク舞岡では医師をはじめ看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、介護福祉士等の様々な専門職が相互に連携し、通所リハビリテーション・ショートステイ・入所サービスの3つのサービスを提供することで地域の高齢者の皆様の在宅生活をサポートしています。

介護でお困りのことがあればお気軽に当施設へご連絡ください。専門の相談員が明るく・親身に・丁寧に相談に乗らせていただきます。

また施設内の見学や通所リハビリの体験利用も随時受け付けております。こちらもお気軽にご連絡ください。またショートステイの空き情報は当施設のホームページからもご確認いただけます。

※連絡先 介護老人保健施設 リハパーク舞岡
TEL 045-825-3388
FAX 045-825-3133

◎通所リハビリテーション担当 金井（かない）
◎ショートステイ・入所担当 小山（こやま）
宗形（むなかた）

ボランティア募集中！

リハパーク舞岡ではボランティアをして下さる方を大募集しています！！

お時間のある時だけ、気の向いた時だけでも結構です。ご興味、ご関心のある方はお気軽にボランティア担当の吉岡（よしおか）までご連絡ください！

編集後記

今回の「ひまわり」は施設行事やボランティア紹介について特集いたしました。

現在、行事委員会では秋祭りの企画や準備を行っております。秋祭りは施設で最も力を入れている行事で、地域の皆様にも参加しやすい企画を行っていきたいと考えております。この機会に、老人施設などに関わりがない皆様にも、足を運んで頂ければ幸いです。日時や詳細に関しては決まり次第、お便りや地域の掲示板で告知を行ってまいります。

ボランティア委員会では掲載したアロママッサージの他にもフラワーアレンジメントなどの人気企画から地域のボランティア様の演奏会など、お楽しみ頂ける企画を考えておりますのでよろしくお祈りします。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第12号は10月上旬発行予定です。



ひまわり

第11号

発行日 平成27年7月10日



ひまわりはリハパーク舞岡のイメージフラワーです。

社会福祉法人親善福祉協会

介護老人保健施設 リハパーク舞岡 広報誌

〒244-0813 横浜市戸塚区舞岡町3048-4

TEL 045-825-3388 FAX 045-825-3133

ホームページ <http://rehapark.org>

発行責任者 施設長 本田 守弘

ドライブレク

行事委員長 山内 薫

毎年、当施設では行事委員会が中心となり、“ドライブレク”を実施しております。今年は4月から5月にかけて行いました。ユニット毎に、ご利用者様の介護度が異なっているため、行先を2種類の選択式にして、ご利用者様の多数決で決定しました。

その結果、9ユニットが日野地域ケアプラザ、1ユニットが大船フラワーセンターとなりました。

日野地域ケアプラザでは、施設内にある喫茶店で、ご利用者様はケーキセットを召し上げられました。普段とは違った雰囲気でのおやつは大変好評でした！

大船フラワーセンターでは、天候も良く外気浴を楽しみながらお花見ができました。久々の外出で、ご利用者様の普段見られない素敵な表情が沢山見られました。



日野地域ケアプラザ



大船フラワーセンター

ボランティア紹介



「ナースアロマセラピストの会」は、看護師・助産師の資格を持つアロマセラピストの団体です。専門職としての知識と経験を活かして、ご利用者様に対してアロマケアをお届けしています。

植物から抽出したアロマオイルを使ってのオイルマッサージは、痛み・浮腫の緩和、認知症状の緩和が期待されます。そしてアロマの香りは、平坦になりがちな入所生活に潤いを与えます。

2014年度より月に一度活動させていただいており大変好評をいただいております。興味のあるご家族様は、どうぞ受付までお問い合わせ下さい。



お待ちしております！