



7月は保育との合同行事の「焼きもちし祭」「流しそうめん」がありました。左☛焼きもちの火おこしで大活躍の鈴木さん(^^) 中央は焼く前のとうもちに醤油を塗る園児達。右は流しそうめんでの様子です。どちらも楽しかったですね。年に一度の行事なので、次年度は何曜日のご利用者様が楽しめるか、ドキドキわくわくでお待ちください(^_-)-☆



7月22日には保育園の夕涼み会がありました。おじいちゃんおばあちゃんの店も、通所のホール内開き、大勢の方々が来て下さいました。ありがとうございました(*^▽^*)



8月は、皆さんが楽しみにしている「ぶどう狩り」があります。お申込み頂いた方々を、日程を組み、順番にお連れしますので、決まり次第お知らせします。楽しみにお待ちください。

『フレイルとリハビリ栄養のお話』

こんにちは、作業療法士の高橋です。ここ1年で体重が減少した、疲れやすくなった、歩行速度が落ちたなど気づいたことはありませんか？加齢に伴い心身の活力が低下した状態をフレイルと言います。これを防止、改善し健康長寿を目指すためには**栄養・運動・社会参加**が大事な3つの柱です。ここでリハビリと栄養の関係です。いくらリハビリを頑張ってもしっかり食べられていないとエネルギーをただ消費するだけになり、筋肉にもならず、疲れてしまうだけです。効率良いリハビリにするには、適切な食事と適度な運動を心掛けていきましょう。

ポイント 良質なたんぱく質（卵・豆腐・肉・魚）をとりましょう。十分に食べられない場合は栄養補助食品も考えます。

*食事制限のある方は主治医に相談しましょう。

お知らせ 私事ですが、8月末より産休に入ります。元気な赤ちゃんを産んで戻ってきます。皆さん元気にお過ごしくださいね。

今月の壁画

『ひまわり』



☆Happy Birthday☆

芦田栄治様
倉本 綾様
須藤朝子様
高橋 繁様
中川政子様
根本ヒサエ様
星野源治様
砦谷トシ様
森田エシノ様
山下タカ様
渡辺和子様

益々お元気でお過ごしください

『夏の「食事」について』

こんにちは、看護師の清水です。毎日暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか？今月は、暑い夏を乗り切るための「食事」についてお知らせします。

☆タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質（肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品）や、疲労回復効果の高いビタミン中心（豚肉・レバー・うなぎ・豆類）がおすすです。

☆食欲増進の薬味

暑さで食欲も減退しがちになりますが、薬味には胃に適度な刺激を与えて胃液の分泌を活発にし、食欲を増進してくれます。（わさび・しそ・ねぎ・みょうが・唐辛子・からし・カレー粉・柚子胡椒・ニンニクなど）

☆夏野菜でクールダウン

夏野菜には体の熱をクールダウンさせる役目があり、ビタミンも豊富です。（ゴーヤ・オクラ・トマト・きゅうり・なす・とうもろこしなど）

夏の体は、ちょっとした油断で体力が低下しやすくなっています。食事から十分な栄養が摂れるよう気を付けていきましょう。

チャレンジも脳トシ!!

くわのみ本郷クリニック
通所リハビリテーション
平成 29年8月号
担当 鈴木



大型で速度の遅い台風が過ぎ去りました。
蒸し暑さが増した気がしますね。
熱中症に気をつけて、夏を満喫したいものです。
夏祭りや花火大会に思いを巡らせて、気分転換
に脳トシをどうぞ(*^▽^*)

☆脳の「後頭葉」をイキイキさせる☆「顔」認識で記憶力を蘇らせよう!

1□ 私は誰でしょう? 日本の偉人シリーズ

日本を代表する偉人たちの顔です。名前をフルネームで答えて下さい。



[]



[]



[]



[]

2□ それぞれどこの名産か、都道府県名を書き込みましょう。

- ① 石狩鍋 [] ② かぶら寿司 []
③ 湯豆腐 [] ④ からし蓮根 []



氏名

前回、11名の方よりご提出がありました。
ありがとうございます。
正解者は3名でした。
残念だった方には、答えを一諸にお渡しいたします。
*今後もチャレンジしてくださいね。