

ほほえみ ニュース

令和6年4月10日発行

第269号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：福田 達(看護師)



～桜～

春の訪れを感じさせる桜は4月の誕生月花です。桜は満開の様子も美しく、舞う姿も人を魅了する花だと言えますね。「優雅な女性」「精神の美」という花言葉を持っています。



デイケアNEWS

デイケアの壁に綺麗な桜が咲きました。利用者さまにも協力していただき、ひとつひとつ手作りの桜となっております。利用者さまだけが見るにはもったいないくらい立派な桜となりました。これを見た利用者さまからは「綺麗だね～」 「立派だ」と感想が聞かれました。これまでも季節に合わせて、木の飾りつけが変化しています。

桜の隣には、香久山病院の介護医療病棟からいただいた「けるけるけるっぴ」のイラストたちが鎮座しております。



骨粗しょう症の食事について



栄養科から

骨粗しょう症は、骨密度が低下し骨が乾いたスポンジのようにスカスカになる病気です。骨の強度が低下するので、少しの衝撃でも骨折しやすくなります。日ごろから“食事”と“運動”に心がけましょう！



予防…

カルシウムをしっかり摂る

骨というのは本来カルシウムを貯蔵する場所です。骨自体の構造、つまり「骨組み」はたんぱく質からできていて、そこにリン酸カルシウムが沈着することで成り立っています。

積極的に摂るとよい食品…

たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK

たんぱく質：骨の質を高めるコラーゲンのもとになる
ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける
ビタミンK：カルシウムの吸収を良くする

日光浴をする…

ビタミンDを合成する

食事で摂る栄養以外に、ビタミンDは日光に当たることで、皮膚表面で合成されます。日本人のほとんどの人がビタミンD不足です。4～5月は日照時間が長くなり、散歩やウォーキングがおすすめです。1日30分程度、外でからだを動かしましょう。

レクリエーション風景

3種類のレクリエーションをピックアップしてみました。皆さん集中し成功したり失敗したり様々ですが、楽しんでもらったのかなと思います。

お手玉つみつき

お手玉をどれだけ高く積めるか競っているところです。絶妙なバランスを保つのにいろいろ工夫が必要みたいです。



うしろへポイ

後ろ向きのままボールを後ろに投げて並んでいるカゴに入れるゲーム。これがなかなか難しい…！



タコつり

ひもの先端に磁石がついた釣り竿を使い、タコの人形を何匹釣れるかゲーム。早い人は一本釣り状態です。



ホワイトデー



先月はバレンタインでしたが、今月はホワイトデーということで、女性利用者の皆さまにチョコレートのお菓子をプレゼントさせていただきました。お菓子を受け取った皆さまは素敵な表情をしていました。

