



# 八 十 日 目

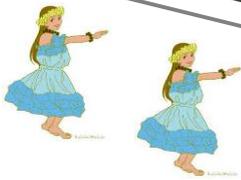
や  
っ  
と  
か  
め

【編集・発行】

医療法人 来光会  
老人保健施設ピエタ

【発行日】

平成 27 年 10 月 1 日



## 「～敬老会～フラダンス観賞会」

敬老会のイベントとして

「ハーラウ メハナ オカレイ オプア」  
の皆様の素敵な音楽に乗せたフラダンスを  
観賞していただきました♪

リズムに合わせて腕や脚を動かして、  
ハワイの雰囲気味わうことができました！  
(\*。\*)





# これからの行事活動

10 月度

	2 階	3 階	4 階	通所リハビリ
誕生会	28日(水)	28日(水)	28日(水)	5日(月)
喫茶の日	21日(水)	21日(水)	21日(水)	2(金)、20(火)、29(木)
書道クラブ	16日(金):今月は6階です			
生け花クラブ	7日(水):今月は6階です			



老人保健施設ピエタでは、皆様からのご要望や苦情を随時受け付けております。ご遠慮なく職員にお声がけ下さい。

直接お話ししにくいことでしたら、**ピエタ 1階喫茶コーナー**にて相談ボックス「明日の声」を設置しておりますので是非ご活用下さい。

## 就寝中の尿意は・・・?!

寒い夜、布団を出てトイレへ行くのは億劫です。就寝中の尿意、実はあなたの足のむくみが原因かもしれません。起きている時、体内の水分は重力によって下肢に溜まるため、夕方になると足がむくみがちになります。

しかし横になると、足にたまった水分が重力から解放され、ゆっくりと時間をかけて上半身に戻ってきます。この状態を体内の水分量が増えた脳が判断し、余分な水分を体外に出すよう命令し夜中にトイレへ行きたくなるというわけです。

夜間の尿意が気になる方は、日頃から適度な運動やふくらはぎのマッサージなどで足の血行を良くして、むくまないよう心掛けてみましょう。

～大日本住友製薬 健康常備学Vol. 85より～



## リハビリテーションの現場から

### (基本) 階段の降り方

マヒのある方や膝に痛みをかかえている方は、階段を昇り降りする際、どちらの脚から踏み出せば良いか、迷うことがあると思います。

特に階段を降りる際は、恐怖心が芽生え、脚が振り出しにくくなり、体が後ろへ傾きやすく、転倒のリスクを高くしてしまうことがあります。

今回は「杖を使用した階段の降り方」をご紹介します！  
では実践してみましょ♪♪

### 一般的な『階段の降り方』



①

②

③

### 《階段の降り方》

- ① 杖を斜め前方（降りる段）につきます。
  - ② 杖を持っていない側の脚からおろします。
  - ③ 杖を持っている側のおろします。
- ※足を下ろす時に、体を後ろに倒しすぎないようにしましょう。

## ～臨床栄養科便り～

食欲の秋♪美味しいものが沢山出回りますね。秋の味覚の一つ、きのこには体に嬉しい栄養成分がたっぷり！今回は、美味しくて簡単に作れるレシピも紹介します☆

食物繊維

カリウム

ビタミンD

ビタミンB群



きのこには、便秘の方におすすめの“食物繊維”や、血圧が高めの方におすすめの“カリウム”が豊富。“ビタミンD”はカルシウムの吸収を高める作用があります。疲労回復に効果的な“ビタミンB群”も含まれています。また、100g当たり約20kcalと低カロリー。毎日の食事に取り入れましょう。

生姜香る♪

### きのこ炊き込みご飯



材料(4人分) (316kcal/1人前)

米	2合
きのこ類	100～120g (両手のひら山盛り1杯)
油揚げ	1枚
人参	1/4本
生姜	1かけ
A だし汁	350cc
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1/2

### 作り方

- ①米は研いでザルに上げ、水気を切る。
- ②きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。油あげ・人参・生姜は千切りにする。
- ③炊飯器に①の米とAを入れ、上に②の具をのせ、炊く。
- ④炊き上がったら10分蒸らし、全体を混ぜて器に盛る。

※きのこの種類はお好みで♪





# 入 所

## 『ピエタガーデンでお花摘み♪』



メッセージカードに使用する押し花を作る為、ピエタガーデンに咲いているお花を摘みました♪  
きれいなお花を手に、皆様とっても楽しそうな笑顔を見せてくださいました！  
これから摘み取ったお花を押し花にしていきます(\*´。`\*)お楽しみに～

# 通 所

## 歴史探索♪



今月は、生活機能訓練の一環として、各務原市にあります『内藤記念くすい博物館』へ外出しました♪  
皆様と、くすいの歴史を学びながら、館内やお庭を歩きました♪