

悠悠だより

平成23年1月号

明けましておめでとうございます。
これからの皆様のご健康をお祈りしております。

～今月の行事予定～

○ 1/6(木) 新春会



リハビリコーナー

～むくみを予防しよう～

①むくみとは??

血液やリンパ液の流れが滞り、細胞と細胞の間に余分な水分がたまってしまった状態のことをいいます。その中でも足は、特に心臓から遠く、血流が阻害されやすくなります。立ち仕事や同じ姿勢で長時間いるようなデスクワーク、生活環境（運動不足や睡眠不足、エアコンなどでの冷え、ストレス）や極端にヒールの高い靴なども原因となります。

②足のむくみの解消方法

ふくらはぎの筋肉を強化することで、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能が強化され、足にたまった血液を心臓に戻す働きをします。ふくらはぎの筋肉を強化する方法として、つま先立ち運動（1セットにつき20回を1日に3セット程度）が有効です。ウォーキングや軽いランニングも効果的といえます。市販されているグッズなどで適度な圧迫を加えることも有効です。

③むくみと病気

病気のシグナルとなるむくみもあります。一時的ですぐに軽減される場合は良いのですが、顔や下半身、足のむくみが長引きひどい場合、腎臓や心臓、甲状腺などの病気が関連するかもしれません。その場合は病院での検査をおすすめします。



【理学療法士 樋口】

クリスマスバイキング

12月は各階ごとにバイキングを行いました。朝から楽しみにされていた方、おかわりをされる方、普段食の細かい方が色々つままれるなど、自分の思いの物を皿に盛り、食べるのに一生懸命で「とてもおいしい」と言ってみえました。「お寿司やフルーツ、好きなものを選んで良かった」ショートスティ利用の方は「他の施設では体験した事がなかった」と喜んでいただいたりと皆さんに楽しい時間を過ごしていただくことができました。



バランスの取れた食生活で健康寿命を!!



●肥満の方!!

- ・ 脂肪の多い肉類を少なくし、魚や大豆製品など積極的に摂りましょう。
- ・ 1日3食欠食せずきちんと食べ「まとめ食い」はやめましょう。
- ・ 「早食い」をやめ、ゆっくりと噛み、味を楽しみましょう。
- ・ 調理方法に変化を。炒める、焼く、蒸す、煮るなどバリエーションをつけましょう。
- ・ アルコールは、適量に、ビールなら500ml、日本酒ならお銚子1本、焼酎なら指3本分が適量です。

●コレステロール値が高めの方!!

- ・ 動物性脂質やコレステロールの多く含む食品を控え、秋刀魚、鰯、鯖など青背の魚を摂りましょう。
- ・ 甘いものやスナック類、アルコール類を減らしましょう。
- ・ 大豆などの植物性蛋白質、カロテン、ビタミンEの多い緑黄色野菜を十分に摂りましょう。
- ・ 食物繊維の多いきのこや海藻を十分に摂りましょう。



★コレステロールを多く含む食品

スルメ、卵、うなぎの蒲焼、魚卵【すじこ】など

●血圧が高い方!!

- ・ 汁物は1日1杯、麺の汁は残しましょう。
- ・ 血液や血管等のサビを防ぐ、抗酸化物質の豊富な緑黄色野菜を摂りましょう。
- ・ 1日1回は、果物を食べましょう。
- ・ 煮豆、納豆、きな粉、豆腐など大豆製品を積極的に摂りましょう。

★抗酸化物質の豊富な野菜とは・・・

人参・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草など

★野菜を多く摂るコツ!!

味噌汁に野菜をたっぷり入れたり、生サラダを温サラダにすれば、かさが減り多く摂れます。

【管理栄養士 渡辺】

夢姫太鼓 様 慰問

和太鼓には思い出があったのか、涙を流す人もみえとても嬉しそうでした。手拍子も打ってみえました。利用者の皆さんも太鼓を叩かせてもらい一緒に楽しんでいただくことが出来ました。



デイ クリスマス会

ハンドベルで始まり、仮装あり、歌謡ショーあり、終わりに皆様と一緒に合唱し楽しいひと時を過ごしました。



医療法人社団実践会

介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488