



こころもからだも健康に!



## リハビリ内容のご紹介



貼り替え前



貼り替え後

- デイケアの床が綺麗に! (リハビリ職2人が仲良く2日で貼り替えました)
- リハビリ室をより安全で快適に使用して頂きたく、床を貼り替えました。
  - 以前の会議室の雰囲気から一転、スポーツジムのイメージを目指しました!
  - 床の素材が滑りにくく汚れが付きづらい、部屋が明るく見える高級感漂う雰囲気となりました!
  - リハビリ室に来ることが楽しみになる環境を提供し続けていきます!

みなさまの声

- プロが貼り替えたの?
- 明るくなった!

- 合わせ目が分からない!
- キレイになってやる気が出る!



## お口の健口コーナー 【元気の源！エネルギーとタンパク質】



エネルギーとたんぱく質が不足すると低栄養になり、体力や免疫力が低下してしまいます。体を動かすためのエネルギーとなる糖質と脂質、骨や筋肉、血などの体のもとを作るたんぱく質を摂ることが大切です。

『1日に必要な量（70歳以上）』

	男性	女性
エネルギー (ごはん、パン、麺類、いも類、果実類、油類、肉や魚の脂肪など)	1,550～ 2,200 kcal	1,500～ 1,750 kcal
たんぱく質 (肉類、魚介類、卵、大豆、乳・大豆製品、牛乳など)	60g	50g

骨の材料となるカルシウムや、皮膚を健康に保つ亜鉛などのミネラル、ビタミンも体に必要ですが、エネルギーとたんぱく質が不足した体の中ではしっかり働きません。エネルギーとたんぱく質が十分に摂れている状態で有効に働きます。



1日に必要なタンパク質60g  
目安になります。



朝	昼	晩
卵1個 (50g) 6.2g	豚肩ロース4枚 (100g) 17.7g	鮭1切 (80g) 17.8g
牛乳1杯 (200ml) 6.6g	ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	豆腐1/6丁 (50g) 2.5g
		納豆1パック (40g) 6.6g

上手に摂取していきましょう！

## 10月15日【運動会】



10月は秋の運動会！

パーソナルスペースを意識しつつ、木曜日のご利用者様全員で参加して頂き、大いに盛り上がりました！！玉入れ、玉送りリレー、パン掴み競争を行い、最後に全員じゃんけんを行いました。職員も応援歌に加え、組み体操を披露しました。

結果、、、赤の優勝！白の準優勝！ちなみに、筆者の私は白組。。。優勝しなかった！！  
理学療法士 及川 裕介



## ○デイケアからのお知らせ○



11月の散髪は10日（火）、20日（金）になります。ご希望の方は散髪申込書（別紙）にてお願い致します。尚、イベントに関しましては、感染対策に気をつけながら少しずつ再開して参ります。