

プリムラ和泉

デイケア通信

発行所
医療法人仁済会
和泉市松尾寺町
330番
0725-54-1912
担当：鳥飼
創刊号



今回の特集「ぷりぷりゴーヤ」

前回ご紹介したすいか、巻くわ瓜は成長して花が咲き、かわいらしい実ができました。



すいかが大きくなりました。



こちらは、まくわ瓜。

特にゴーヤは蔓が伸びてカーテンのようになっています。実もできていて、もう収穫できますー！
というわけでゴーヤについてのミニ情報です。



ゴーヤは成分の約95%が水分です。たんぱく質、そして脂質に至ってはほとんど含まれておらず、そのためカロリーも少ない食品です。ミネラルについては一般的な野菜と同様量のカリウムが含まれています。

食べ頃です



注目すべきはビタミン、特にビタミンCです。100g中には76mgのビタミンCが含まれていますが、成人男女の1日のビタミン所要量は100mgですからゴーヤを100g摂取することで、所要量の約80%を摂ることが可能です。

今年の夏は特に暑いので、ゴーヤを食べて、夏バテ予防を試みてはいかがでしょうか？
プリムラ和泉デイケアでは、他にも夏のイベントが豊富です。夏バテ予防に効果があるかも？

7月のイベント

22日、24日にクッキングで紅茶のクッキーとデイケアの庭にあるローズマリーを使って、ハーブクッキーを皆さんと一緒に作りました。



これがローズマリー。



皆で作りました♪



できあがり



24日の昼食は駅弁シリーズで、新神戸駅のしゃぶしゃぶ弁当ができました。

8月のイベント

8月8日はプリムラ和泉の夏祭りがあります。デイケアでは流しそうめんとすいか割りを予定しています。お楽しみに！



プリムラ和泉
デイケアボランティア募集中
介護、ボランティアに興味がある人、
趣味、特技を活かしたい方、ご連絡ください
プリムラ和泉通所リハビリ 担当：鳥飼まで

リハビリテーション科より

こんにちは、プリムラ和泉リハビリテーション科です。だんだんと夏らしい暑さがやってきましたね。夏バテはしていませんか？

さて前回の「ホットパック」に続いて今回は、「ティルトテーブル」のご紹介です。



写真.1
これがティルトテーブルです。

見た感じとしては、ベッドのようなもの? ですが、なにやら足台やベルトが付いています。ただのベッドではなさそうですね?
これはティルトテーブルといえます。



写真.2
ティルトテーブルで体を起こしたところ。

ベッド上で寝転んだ状態で安全ベルトで固定して、そのままの姿勢で台ごと体を起き上げさせる、起立訓練用の機器です。

血圧が低い人、立ち上がるとめまいがする人、寝たきり状態になってしまい、自分ひとりで立ち上がることができなくなったような人でも、安全に体を起こす訓練を行うことができます。



余談ですが、リハビリ室の外はこんな感じになってます。
ゴーヤのカーテンですよ。

その人の状態によっては、こうした機器を利用して立つことでも足に適度な負荷がかかり、訓練として効果が期待できます。傾斜する角度も調整ができるので能力の段階に応じて、実施することができます。

適応に関しては理学療法士が、その方の体の状況を専門的に評価してリハビリプログラムを作成いたします。

リハビリテーションに関する質問は、プリムラ和泉リハビリテーション科までご連絡ください。

無料体験のご案内

プリムラ和泉通所リハビリテーションセンターでは、無料体験を実施しています。(別途食費¥500) 無料体験では送迎から、入浴、食事、余暇活動、リハビリの見学といった体験ができます。

無料体験お申し込みの際は、所定の申込用紙に必要事項を記入して頂きます。(※介護認定のある方が対象です。)

詳しくは各ご担当のケアマネージャー、あるいはプリムラ和泉デイケア担当の鳥飼まで。(0725-54-1912)

まずはご連絡ください。お待ちしております。

心をこめて、おもてなしいたします。

