

サテライト 蜻蛉通所リハだより

第33号

調理作業を再会できた利用者を紹介

経過...

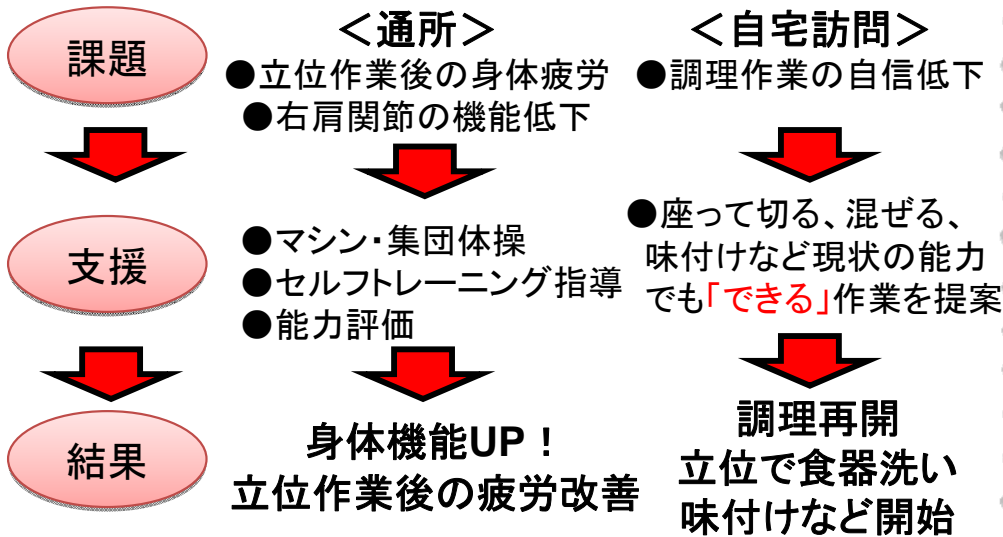
肩や下肢のケガにより、右肩の上がりにくさ、体力が低下し、調理が出来なくなったAさん。

ご飯を振る舞うことが出来なくなったせめて自分の分は作れるようになりたい



目標達成に向けて...

生活行為向上リハビリテーションを提供



自宅訪問にて鍋やポットなど重たい物の運搬動作評価を行い、最終的には運搬動作の改善や立位作業後の疲労も軽減したことから昼食作りから一人で再開することになりました。ご本人より「少しずつ自分ができる事が増えて良かった。手の込んだ物を作っていきます」

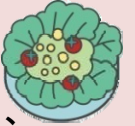
～暑い夏も、食事で疲労回復～

管理栄養士による栄養教室！

テーマごとに講義と調理を各1回・1セットとして開催しています。

今回のテーマは「夏バテ予防」を学んでいただきました。

1回目の講義ではクイズなどを利用して理解しやすくしたり、2回目の調理では家庭によくある調味料で「簡単な工夫」をみんなですべて実践クッキングしました。



夏の疲労の原因

<p>原因① 食生活不規則 食事の回数や量が不規則で、体内の水分や電解質が失われる。 経血圧や立ちくらみなどが起こる。</p>	<p>原因② 睡眠不足 暑い季節は睡眠不足になりやすく、疲労がたまる。 クーラーを使用し、乾燥した空気にさらされる。</p>	<p>原因③ 脱水症状 暑い季節は汗をかき、体内の水分が失われる。 喉が乾く、めまいや立ちくらみなどが起こる。</p>	<p>原因④ エネルギー不足 暑い季節は食欲が落ち、エネルギー不足になり、疲労がたまる。 クーラーを使用し、乾燥した空気にさらされる。</p>
--	---	--	--



「家でも作ってみたい」「定期的には作っています」と自宅でも実践していただいています。

～作品紹介～

創作が趣味で、いつも自分で考えた折り紙作品を作ってくださいます。とても素敵な作品が多いので、作り方を教えて欲しいと多くの利用者に頼まれています。

作成者から一言

鶴を平面にするために、重りをつけて型をつけました。頭と尻っぽも綺麗に見えるように丁寧に作りました。褒めてもらってうれしいです。



ご連絡おまちしております！



介護老人保健施設鴻池荘

TEL 0745(64)2180

受付時間 9:00～17:00

FAX 0745(62)1092

担当者：相談員