

～この秋体にやさしいダイエット～

夏のリハビリ 進んでいますか？

文/たたらリハビリテーション病院 栄養科/管理栄養士 林 智江



この夏、冷たい飲み物やお菓子などどうしても食べる機会が多くなっていった事と思います。そんな時「何だかからだがだるい」と感じた事はありますか？

その感じ・・・もしかすると「ビタミン不足かも!!」と疑ってみて下さい。ビタミンだったら野菜サラダとか食べているから大丈夫。と思われるかもしれませんが、ここでいうビタミンとは野菜などに多く含まれるビタミンCの事ではありません。

ジュースや菓子又は麺類に含まれる糖質をエネルギーに替えるにはビタミンB1の助けが必要になります。ビタミンB1を多く含む食材の代表は「豚肉」や「うなぎ」です。

その他「皮膚のビタミン」と言われているB6は魚類に多く含まれており、脂肪の代謝をすすめる事から「脂肪燃焼のビタミン」と呼ばれているB2は納豆や豆腐などに多く含まれています。

野菜からでは摂取出来ないビタミンB群はいわゆるたんぱく質食品と呼ばれている物に多く含まれています。積極的に食べたいものです。

但し、身体に良いからと言って消費エネルギー以上に食べ過ぎると、余分な物は脂肪として蓄えられるので食べすぎには注意が必要です。身体に必要なビタミンを上手にとって夏の不調が残っている身体のリハビリを上手に勤めてみて下さい。

～心理テスト～

あなたの目の前には夕食が並んでいます。

色々な料理がバランスよく出されています。さて、あなたはまず最初に何から食べますか？

次の5つの内から選んでください。



- ① ご飯 ② 味噌汁 ③ おかず ④ お漬物 ⑤ 小鉢

>> 診断結果は3面へ

みんなそろって タラッタ たたら

vol. 31
2015年9月号

8月8日 バリデーション研修会を開催しました。



今年で4回目となった「バリデーション研修会」を鹿児島大学・稲谷ふみ江教授をお招きして開催しました。

バリデーションとは、認知症の高齢者に対するコミュニケーション方法のひとつで、認知症の高齢者に対して尊厳と共感を持ってかわることを基本とし、高齢者の尊厳を回復し、引きこもりに陥らないように援助するコミュニケーション法です。(公認日本バリデーション協会)

今回は稲谷教授の講演に加えて、認知症ケア委員会の職員によるロールプレイを取り入れ、職員の女優、男優ながらの名(迷?)演技は、会場の笑いと共感を呼び、対応についての認識をより深めることができる

充実した研修会となりました。

参加者の感想では、「バリデーションという講演に参加させて頂いたのは初めてでした。奥深い、人の心について、考えさせられ、とても勉強になりました。目に見えない部分の感情を読み取ることの難しさはありますが、その方の気持ちに寄り添えるようになりたいと思いました」「ロールプレイでの正しい距離の取り方・間違ったやり方等も勉強になりました。今後、認知症の方と関わる際、特に質問の仕方に注意をしていきたいです」などの開催への期待が多く寄せられました。

外部の医療機関や介護事業所など50名のほか、全体で119名の参加があり、最後に稲谷教授と認知症ケア委員会との記念写真を撮影して、終了しました。



今年も健康まつりを開催します!

今年の「健康まつり」は11月22日(日)に開催します。年々、地域に定着感のある「第11回たたら香椎地区いきいきふれあい健康まつり」をたたらリハビリテーション病院敷地内で開催します。詳細につきましては、あらためてご案内致します。今年も地域のみなさんと一緒に楽しいまつりにしたいと思います。皆様のご来場をお待ちしています。



11/22
(日)



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634 e-mail: info@tatara-reha.jp
http://www.tatara-reha.jp



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

65歳からの

文/リハビリテーション技術部 長谷川 智一

健康づくり教室について

たたらリハビリテーション病院では、2015年度より福岡市主催の「65才からの健康づくり教室」へ講師として参加することになりました。



「65才からの健康づくり教室」とは、市町村が主体となり、地域住民の健康維持のために開催している介護予防事業の一環です。たたらリハビリテーション病院は、筥松会館で6月30日から毎週水曜日5回シリーズで開催しました。当院からは、リハビリスタッフ・健康運動指導士・歯科衛生士・看護師が参加しており、「明るく楽しく運動を続けよう」をモットーに、職員も一緒に楽しみました。また、当日の配付資料に運動内容を掲載し、ご自宅でも運動を続けていただけるよう工夫しました。



教室終了後も参加者の皆さんで継続して取り組んでいくことを目指し現在、自主グループで運動を継続している皆さんもおられます。ご興味ある方は「たたらリハビリ病院受付」か「東区地域保健福祉課」へご相談下さい。皆様のご参加、こころよりお待ちしております♪



次回からのお知らせ

対象者：福岡市在住の65歳以上の方(介護保険サービスを利用していない方、今年度すでにこの教室に参加された方は申込みできません)

日時・場所：松島会館(9/29、10/6、10/13、10/20、10/27)すべて火曜日

※松島会館/申込締切日：9月11日まで

筥松会館(1/14、1/28、2/4、2/25、3/3)すべて木曜日

※いずれの会場も、週1回の教室に全5回参加して頂くことになります。

内容：
・筋トレや体操など、自宅でできる内容を中心とした運動実技
・認知症予防やロコモティブシンドローム予防についての講話
・お口の体操、レクリエーションやグループワーク など

参加者：20名

参加費：無料

申込先：たたらリハビリテーション病院受付 092-691-5508
福岡市東区地域保健福祉課 092-645-1087



たたらひろば

～反核平和チャリンコ隊に参加してきました!～

8月7日から8日沿道を歩く地域の方に道を尋ねながら一と先頭を走りました。

地域の方から「何の目的で走ってるの?」と質問を受け、「核兵器のない平和な世界を願い長崎の平和公園を目指しています。」と答えると、「頑張って!」と激励を貰いました。戦争を起ささないため自分に出来ることは何なのか自問しながら走りました。自転車で走ることは大好きですが、さすがに暑さが厳しくきつかったです。夜は疲れて眠ってしまい、一緒に走った仲間と、平和への思いを語り合うことが出来なかった事を残念に思っています。

美しい景色の中、みんなで励まし合いながら、目的地まで走りぬき、とても心地よい時間を過ごすことが出来ました。

核兵器のない平和な世界にしていくため、もっと勉強して行こうという思いを強めました。 文/たたらリハ技術部/OT科 永澤幹太



戦後70年 平和の とりくみ

7月28日～8月7日にかけて、たたらリハビリテーション病院1階フロアにて平和写真展を開催しました。被爆70周年に贈る原爆被爆の真相パネル「ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間」を展示し、期間中来場者は200人を超え、平和であることの大切さを感じることができました。また、会場では署名や原水爆禁止世界大会派遣カンパへの温かいご支援を頂きました。

来場者から寄せられた感想をご紹介します

- 「毎年、写真展を見せて頂いています。見るたびに涙が出てきます。どうして、戦争の名のもとに人が死なねばならないのか。今、世界中で争い事が起こっていますが、我が国だけは決して自ら武力を使ったりせず、おだやかな国であって欲しいと願っていますし、未来のある子どもたちの為に!これからも、そうでなければならぬと思っています」
- 「幼少の頃、広島瀬戸内海の島で住んでいて現実を見ております。おぼろげな記憶しかありませんが他人事とは思えません。ノーモア広島・長崎です!」
- 「戦争の悲惨さを1人でも多くの人達に伝える為には、とても良い平和展だと思いました。世界平和を祈ります」



あなたはどのタイプ? 選んだ食べ物であなたの金銭面の性格タイプがわかります。

4面心理テストの診断結果

- ①ご飯
- ②味噌汁
- ③おかず
- ④お漬物
- ⑤小鉢

「ちよと浪費家」 「しかり計画」 「超浪費家」 「ボケ子」 「ちよとケチ」

自分の趣味や何かに 体合図を送るから 欲求をコントロール出 お金を使うことに罪 節約に徹底するあな たは、周囲の人から 悪感を持つているあな たは、お金を守るこ ちよとケチに見え たり収支を考える、頼 を置いて考えるこ ちよとケチに見え たりか、いのある金銭感 浪費家のクセが一気 意識も薄らぐこ ちよとケチに見え たりか、いのある金銭感 浪費家のクセが一気 意識も薄らぐこ ちよとケチに見え たりか、いのある金銭感 浪費家のクセが一気 意識も薄らぐこ