リハケア祭



今年のリハケア祭は
1階のデイ利用者様
2･3階フロアの入所者様
合同で開催することが
出来ました!





上福岡音頭の作詞者
岡本博様　ご登壇!



ボランティアをお呼びして
盆踊りや和太鼓を楽しみ
大盛況で幕を閉じました!



9月はイベント盛りだくさんの月となりました!



沖縄伝統楽器
三線合奏 披露会♪









ボランティアによる
花咲ヒロ子ショー♪



ご利用者の皆様も
一緒に手拍子をして下さり
歌を楽しみました♪

～栄養科から～



台風と秋雨前線の影響で、今年の夏は雨の日が続き、青空が恋しいと感じながら過ごされたのではないでしょうか？長雨が続いた後は肌寒くなり、疲れが出やすく体調を崩しやすい時期となります。風邪に負けない体づくりとして「免疫力の高め方」について、ご紹介させていただきます。

①バランスの良い食事をする
⇒自分の好きな食事に偏らず、主食・主菜・副菜を必ずそろえて色々な物を食べるようにする
②身体を温める
⇒身体が温まると血液循環が良くなるため、ネギ・ニラ・ニンニク・生姜・唐辛子などを取り入れる
③規則正しい生活を心がける⇒適度な運動・休養をとる

管理栄養士　道野

ビタミンA:ほうれん草 人参 南瓜など
・免疫細胞を増やし免疫力を高める

ビタミンC:いちご みかんなどの果物
・喉や鼻の粘膜を保護する

炭水化物:白米 パン類 めん類など
・体を動かすエネルギー源
・多すぎても良くないが、少ないと体力低下や抵抗力が弱くなる



たんぱく質:魚介類 卵 肉類
大豆製品 乳製品など
・基礎体力をつけて抵抗力を高める

発酵食品:ヨーグルト 納豆 キムチなど
・腸内環境を整え免疫細胞を活発にする

亜鉛:牡蠣 赤身の肉 レバー 豆
ナッツ類 大豆製品など
・疲労回復や免疫力を高める

～リハビリ科から～

タオルを使った運動

前号に引き続き、タオルを使用した立位運動を掲載いたします。
これから寒い時期に入ってきますので、
しっかり身体をほぐして、身体の冷えを予防しましょう!

≪方法≫　※立位保持が難しい場合は椅子など座って行いましょう!

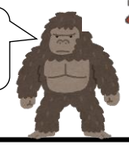
① 両手を上げ、息を吐きながら左右どちらかの腕を曲げます
② 下の手でタオルを斜め下に引っ張ります。肩甲骨が引っ張られる感じを意識します。



03 肩伸ばし



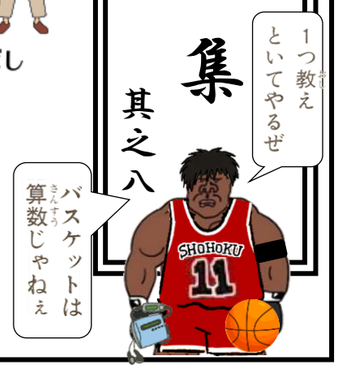




腰痛にならないように注意だで!

理学療法士　野本

筋肉特集 其之八



敬老の日

職員のダンスを披露させて頂き、風船ロシアンルーレットなど
ゲームを行い、笑顔が溢れ、盛り上がりました!





今年はロングスプリングキーホルダーを
お贈りしました♪



埼玉県介護老人保健施設協会主催

介護百人一首

「あったかい」 スタッフ手を取り
言うすがた
素敵な心が あったかい

何気ない 会話の中で
楽しいと 笑ってくれて
心がなごむ

優しさを
手にして歩む 老いの道
笑顔咲かせて 春の風

～施設案内～

医療法人誠壽会 介護老人保健施設
上福岡リハケアセンター

住所 ふじみ野市福岡新田 108-1
電話 049-266-0112

☆指定居宅介護支援事業所
電話 049-266-0112

☆訪問看護ステーション 福寿草
電話 049-266-0485



「四葉のクローバー」は上福岡リハケアセンターのホームページでご覧になれます。
右の二次元コードをスキャンしてください。

上福岡リハケアセンターだより 四葉のクローバー

2026 秋号

No. 49　11月10日発行

今年もあと少し…元気に一年を締めくくりましょう！

9月は観測史上最長の長雨を記録し、すっきりしない天気が続き気分まで沈むことが多い月となりました。
さらに地震や豪雨などの自然災害のニュースが絶えず、つらく悲しい気持ちと不安が募る日々でした。
私はそんな時こそ、身近な人との会話など小さな楽しみを大切にしながら、
一日一日を過ごすことを心がけています。
最近、人や物の名前がさっと出てくることが出来ず、老化を感じてしまいます……。
認知症の予防には『人との交流』が大切と報じていました。
最近の出来事、特に良い事、嬉しかった事を人に伝えると良いとのことなので
皆さんも、ぜひ実践してみてください。

利用者様と家族様、そしてスタッフ達との会話を通じ、
笑顔と元気を引き出し合いながら過ごしていきたいと思います。
季節の変わり目、短い秋を少しでも味わいながら、
体調に気を付けてお過ごし下さい。

3階師長　和田

第17回　リハケア学術集会プログラム



≪演題≫ 認知症の方の入浴拒否へのアプローチ
＜演者＞ 介護福祉士:薦田

≪演題≫ 多職種による陰部・腎部の皮膚改善と在宅復帰に至った症例
＜演者＞ 介護福祉士:内田

≪演題≫ 介護度が高い利用者に対するケアを見直して
＜演者＞ 看護師:和田

≪演題≫ 社会的孤立におけるケアマネジャーの役割について
＜演者＞ 介護支援専門員:山岸

≪演題≫ パワーリハビリテーション
＜演者＞ 理学療法士:髙山

