



新年のご挨拶

作業療法を利用している皆さまへ

あけましておめでとうございます。昨年はコロナ流行前の作業療法として緩和できる部分とリニューアルできる部分、そして新たな取り組みを考えながら作業療法を提供してきました。今年は外出や飲食などの季節行事の充実もプラスしながら、皆様に必要とされる作業療法を提供させていただき、お悩みや楽しさなどを共有させてもらえればと思っております。本年もリハビリ科一同どうぞよろしく願いいたします。
リハビリ科 科長 北川貴也



新年祭



1月8日(水)に今年初のイベントとして『新年祭り』を実施しました!

今回はコロナも落ち着いてきたということで、プレイルームでの実施となり、たくさんの方々に参加して頂きました!香雪神社の大きな鳥居やお賽銭コーナーはいかがでしたか?広いプレイルームでの参拝やおみくじ、福笑いはとても新年らしい雰囲気がありましたね!福笑いでいろいろなお顔が出来上がり、みなさんの笑顔と大笑いの声を聴くことができスタッフも嬉しく思いました!少しでも喜んで頂けたのであれば幸いです!

みなさんが良い一年になりますように😊今年も1年よろしくお祈りします!

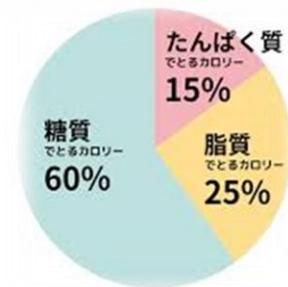


コラム ~栄養バランスについて(PFCバランス)~

栄養科監修

P=タンパク質、F=脂質、C=炭水化物の略です。

エネルギー産生栄養素の摂取比率のことをPFC比率といいます。理想のバランスはタンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%とされています。



タンパク質と炭水化物は1g当たり4Kcal、脂質は1g当たり9Kcalです。例えば1日2000Kcalを摂取する場合、タンパク質75g、脂質55g、炭水化物300gの摂取が理想とされています。

最近では20歳以上の肥満が増加傾向とされていますので皆さんも栄養バランスに気をつけてみて下さいね!

〈編集後記〉

例年よりも暖かい日が多いですね。しかし、インフルエンザが猛威を振るっていますので、基本的な感染予防を改めて励行していきましょう! (SA)