

悠遊苑だより



第257号 令和5年1月
医療法人立川メディカルセンター
介護老人保健施設 悠遊苑
施設長 立川 浩



1月：あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。
写真は今年の干支の可愛らしい「うさぎ」を作成しました。
今年一年、笑顔を絶やさず、素敵な年になるよう元気に過ごしましょう。

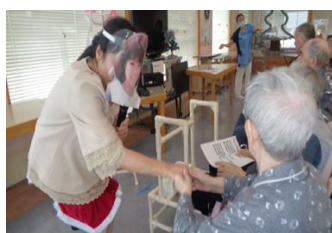
作製：2階入所者の皆さん

悠遊苑 12月の行事

2F 御家族の皆さんに郵送する年賀状づくりを行いました。一人ずつ写真を撮り、メッセージは職員が代筆したり、書ける方はご自分で書いていただきました。涙ぐんで一生懸命メッセージを書いている方もいらっしゃいました。



3F 「年納め・歌の会」を行いました。「きよしこの夜」等冬にちなんだ3曲を歌ったあとは、お待ちかねの「歌謡ショー」です。アイドル歌手を模した職員が登場すると、会場は大盛り上がり!ペンライトやうちわを振って応援し、「赤いスイートピー」等の名曲に聞き入っていました。アンコールも含めて計3曲を披露、その後は美味しいクリスマスケーキをいただきました。「聖子ちゃん良かったよ。」「楽しかったわ。」との声が聞かれ、皆さん笑顔で今年最後の行事を締めくくることができました。



今後の行事予定

悠遊苑 2階 1月吉日 「福笑いと羽子板で新年を迎えよう！」

悠遊苑 3階 1月11日(水) 15:00～「新年会」

ご家族の皆さんへ

◇利用者さんが棟外に出られる際にマスクを着用していただきますので、
準備をお願い致します。

◇面会禁止につきましては、ご理解とご協力ありがとうございます。
引き続き感染予防に努めてまいります。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.96 細井 昭様 #ゆきわりそう

花言葉：「忍耐、自信、高貴」

「大三角草」とも言われ、葉の形が3つに分かれているのが珍しく、昔から愛されています。早春になると雪の下から様々な色の美しい花が現れます。「雪の国魚沼大会」で見た花は、様々な花びらの形があり、中心と外側で全く違う色を咲かせており、変化に富む花です。毎年新しい発見があり、刺激的！！





～栄養科だよい～



1月のイベント

1月19日（木）
小正月
お節折り弁当
を予定しております。
楽しみにお待ちください。

新年明けましておめでとうございます。

本年も食事の提供を通じて、利用者の皆さんに四季や楽しみを感じて頂ける様努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

～ご紹介～



【冬のレクリエーション献立常食】



【冬のレクリエーション献立ムース食】

12月15日（木）冬のレクリエーション献立として「米飯、鶏と野菜の豆乳スープ、金目鯛の煮付け、麩入りだし巻き卵、天ぷら（穴子、春菊）、ふろふき大根牛肉味噌、数の子いくら添え、サンタのコーヒープリン」を提供いたしました。鮮やかな盛り付けや調理の味付けが大好評でした。今月は、小正月お節折り弁当の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。



通所リハビリテーション

12月の月間行事



12月の月間行事は『みんなで作ろう☆クリスマスツリー』ゲームをしました。

棒を使って、飾り付けをした一合升を順に送り、最後は送られてきた

一合升を積み上げクリスマスツリーに見立てました。

うまく送ることができても、できなくても笑い声があがり、

楽しい会になりました。



2023年の干支飾りができました
皆さんにとって幸多き一年になりますように

* 悠遊苑で使っている歯ブラシの交換をお願い致します *

リハビリ☆コラム No.116

【パーキンソン病について】③パーキンソン病の歩行練習

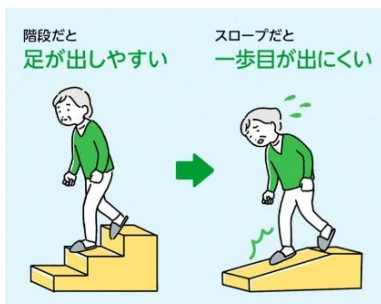
パーキンソン病により身体が動かしにくくなると、歩行障害が引き起こされます。パーキンソン病の歩行障害は、次の3つが挙げられます。

- ① 突進歩行：前かがみの姿勢で、歩いているうちに加速し、止められなくなる
- ② すくみ足：最初の一歩が出しにくくなる
- ③ 小刻み歩行：歩幅が小さくなる

これらの症状により、方向転換が難しくなる、転倒しやすくなる可能性が高くなります。それらを予防するために有効な歩行練習の一部を紹介します。

【歩行練習のポイント】※1人で心配な方は、ご家族と一緒に行ってください。

●大股歩行・階段昇降練習



●リズムカルな歩行



敷居や線等をまたぐ、段差など視覚的な手掛かりがあると一歩ずつ安定して歩きやすくなる事があります。

音楽やメトロノームなど、リズムカルな音を聞きながら歩くことで、リズムに合わせて足が出しやすくなる傾向があります。「いち、に」と数を数えながら足を踏み出すことも有効です。

次回は「正しい口腔ケア」です