

# 悠遊苑だより



第258号 令和5年2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



2月：表紙の絵は、色鉛筆による風景画です。  
微妙な違いのある色を塗り重ね、奥行きを表現しています。木の一本一本や、太陽の光などが繊細に描かれています。2か月以上かけて根気よく仕上げた大作です。

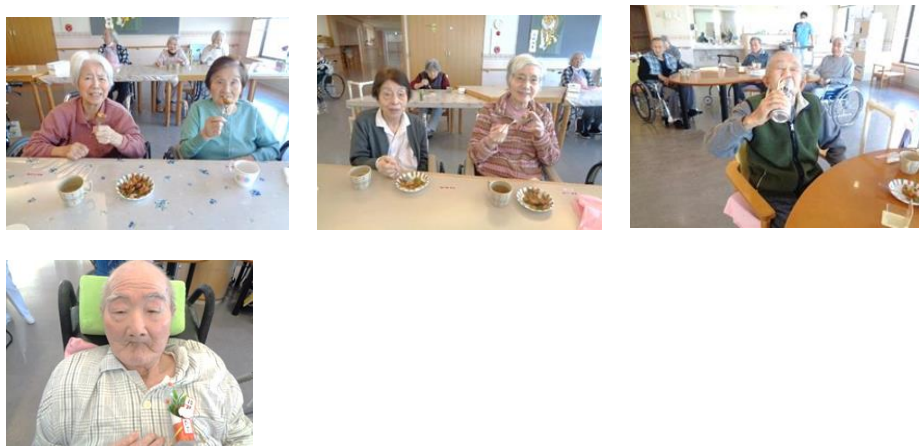
作製：通所リハビリ利用者さん

## 悠遊苑 1月の行事



**2F** 正月遊び「福笑い」と「羽子板で風船バレー」を行いました。「おかめの目がもう少し下にあると良かったね」「身体を動かして、温かくなってきた」と笑顔の一日となりました。



**3F** 皆さんで新年のお祝いをして乾杯しました。好きな飲み物で楽しい時間を過ごしました。



## 今後の行事予定

悠遊苑 2階 2月 8日(水) 15:00～「節分鬼退治！」 

悠遊苑 3階 2月 8日(水) 15:00～「節分豆まき」

## 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いておりますので、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.97 細井 昭様 #ふくじゅそう

花言葉：「永久の幸福、幸せを招く」

「幸福」と「長寿」の意味を持ち合わせています。福寿草を生産、販売している金井淳氏が今年も「雪の国魚沼大会」に出展されました。毎年綺麗な花で、素敵です。江戸時代末には多くの園芸品が作られ、1862年「本草要正」には126品種が記録されています。フキノトウに似ていますが、毒草なので誤食に注意しましょう。





## ～栄養科だよ！～

立春が過ぎ、春の到来が待ち遠しい季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。残念ながら新型コロナウイルスの発生が続いています。マスク、手洗いを継続し、栄養と休息を十分にとり予防に努めましょう。



2月21日（火）  
2月の  
お楽しみ献立

の提供を予定しております。  
楽しみにお待ちください。

### ～ご紹介～



【お節折り弁当普通食】



【お節折り弁当ムース食】

1月19日（木）【お節折り弁当】として、「長岡赤飯、鯛の塩麹焼き、煮豚、煮しめ（大根、椎茸、人参、長葱）、昆布巻き、紅白蒲鉾、伊達巻、黒豆、栗きんとん、紅白なますいくら添え、貝たくさん雑煮汁」を提供し、盛りたくさんな折り弁当で大変好評でした。

今月は、「2月のお楽しみ献立」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

### 1月の月間行事

1月の月間行事は『これで、ちょうど!?!』と題し、30cmの見本のひもを参考に、

自分が良いと思う長さに切ったひもが30cmに一番近い人が勝ち！

皆さん接戦で良い勝負でした。上位5名には景品があたり、おやつにはチョコレートケーキを食べました。



## リハビリ☆コラム No.117

### 【口腔ケアで病気予防！】

なぜ口腔ケアが必要なのか？

口腔内にはおびただしい数の細菌がおり、歯垢 1mg には約 1 億個の細菌がいるといわれています。その細菌が病気を招いたり、悪化させたりすることがあります。口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、全身の多くの病気や感染症を防ぐために、その大切さが見直されています。

#### ①口腔内を清潔に保つ

歯磨きやうがいなどで、口腔内を清潔に保ち、虫歯や歯周病を予防・防止する



#### ②口腔機能の低下を防ぎ、QOL（生活の質）を維持・向上させる

「噛む、飲み込む、話す」といった口腔機能の低下(オーラルフレイル)を防ぐ

#### ③感染症や全身の疾患の予防

適切な口腔ケアは、誤嚥性肺炎やそのほかの感染症、糖尿病、心臓病などのリスク低減に役立つ



口の中の清潔を保つことができれば、口腔機能の維持につながり、食事やコミュニケーションなどを楽しむことができます。正しく口腔ケアを行って、感染症を予防し健康に過ごしましょう。

次回は「オーラルフレイルについて」です