

悠遊苑だより



第260号 令和5年4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



4月：新年度になりました。今年は雪解けが早く暖かい日が続いています。満開の桜が楽しみです。2階入所の皆さんと長岡一早い桜を开花させました。

作製：2階入所の皆さん

悠遊苑 3月の行事

食堂でリズム体操を行いました。最初に、準備体操を兼ねて手足のストレッチを行い、その後水前寺清子の「365歩のマーチ」に合わせて体操を行いました。皆さん曲を聴いて懐かしみながらも、リズムに合わせて身体を動かすと自然と笑顔になり、体が温かくなったと喜んでいました。



今後の行事予定

4月：天気の良い日に散歩に出かけます。

ご家族の皆さんへ

◇面会についての詳細は、別紙にご案内させていただきました。

よろしくお願ひ致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.98 細井 昭様 #すみれ

花言葉：「花言葉：誠実、小さな愛、恋の真実」

花が終わわり、熟すと上向きになり3つに割れて種子を飛ばします。種子についた甘い物質を好むアリによって運ばれ、分布を広げます。日本は、世界でもまれな堇の天国で50種類ほど自生しています。古くは万葉時代から、若葉をおひだしや和え物、甘酢漬けにして食していました。



通所リハビリテーション

3月の月間行事

3月のレクリエーションは『計算ビンゴ』をしました。

出題される「足す(+)、引く(-)、かける(×)」の計算式を

解き、答えの数字を消していきビンゴをめざします。

皆さん計算式を聞き逃すまいと出題者の声に

耳を傾け、静かな中で熱い戦いが繰り広げられ

ました。

おやつにはイチゴプリンを用意し、乾いた喉を潤しました。



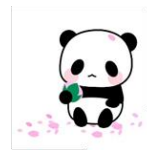


栄養科だより



今月のイベント
お花見弁当
4月 11日(火)
を予定しております。

例年になく暖かい日が続き県内でも3月中に桜が開花しました。
今年度も、栄養科一同利用者の皆さんに喜んで頂ける食事提供に努めていきます。
4月のお花見弁当を皮切りに、毎月イベント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～



【春の洋食ランチ・普通食】



【春の洋食ランチ・ムース食】

3月10日(金)春のレクリエーション献立として【ローストポークオニオンソース、スモークサーモンのマリネ、旬菜とえびのガーリックソテー、魚介と春キャベツのミネストローネ、苺のレアチーズケーキ】を提供し、利用者の皆さんに大変好評でした。
今月は、お花見弁当を予定しております。桜の開花と共に楽しみにお待ちください。

リハビリ☆コラム No.119

【お口の体操】

食べる力を衰えさせない為に、口の体操を行うことは大切です。食事前の準備体操としてだけでなく、テレビを見ながら・お風呂に入りながらなど「ながら体操」でもよいので毎日継続して行ってみましょう！

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操

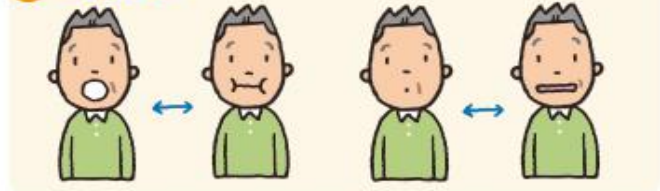


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

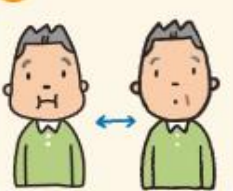
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はつきり、くり返す。

9 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

次回は「歩行補助具について」です