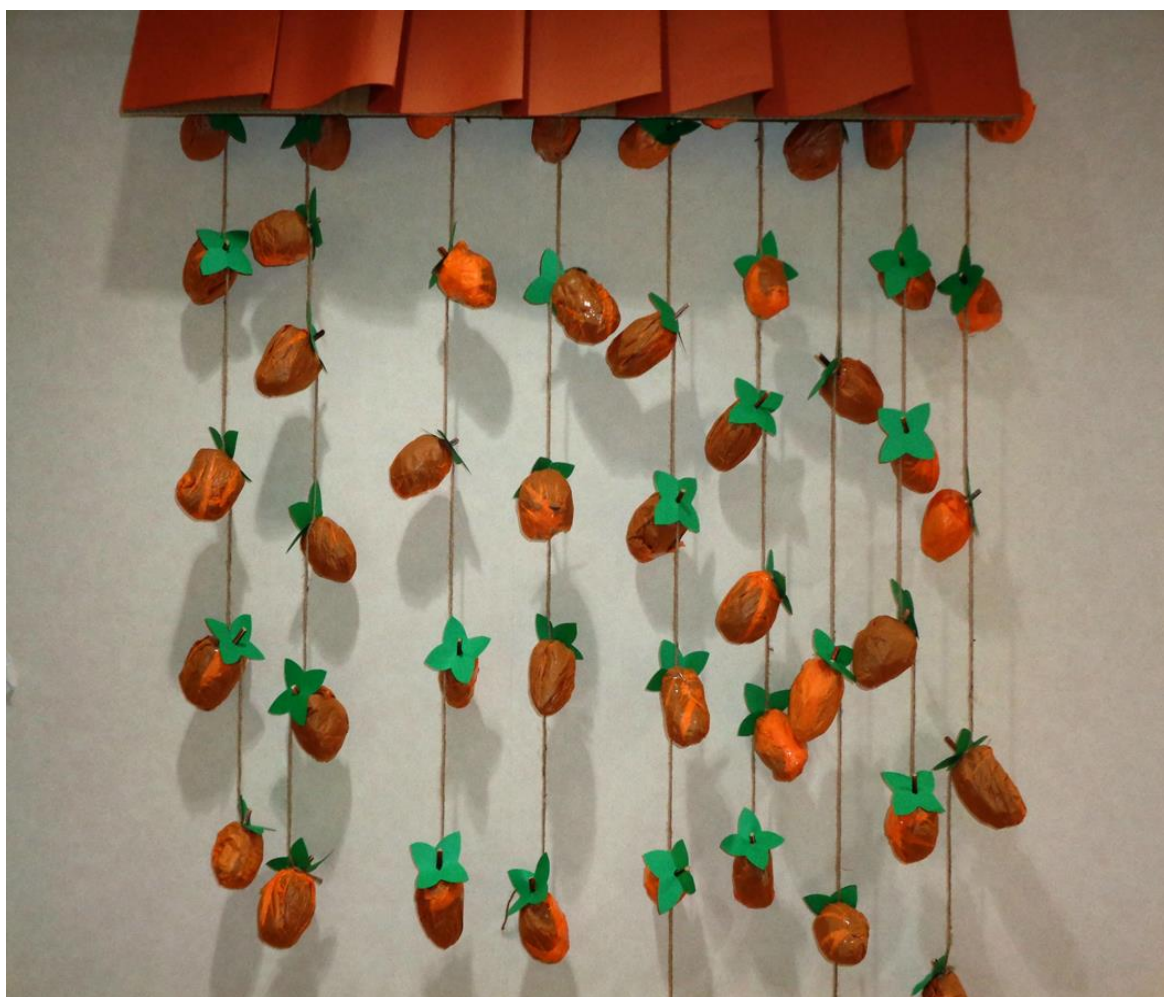


悠遊苑だより



第267号 令和5年11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



11月：軒下に干し柿がたくさん吊り下がっています。新聞紙を形良く丸めて、柿色のはな紙で包み、個性豊かな柿ができました。

家でコタツに入りながら、おいしくいただけることを楽しみに冬仕度にいそしみましょう。

作製：3階入所者の皆さん

悠遊苑 10月の行事

2F 10月1日(日)に、芸術の秋に因んで映画鑑賞会を行いました。皆さんが見やすいよう、プロジェクターを使い大きいスクリーンで上映しました。感動する話に涙を流す方もいらっしゃいました。おやつにはモンブランを提供し、秋の味覚を味わっていただきました。



3F 10月11日(水)にストライクダーツゲーム大会を行いました。高得点を狙うために必死な姿が見られました。ゲーム終了後、おやつにカボチャプリンを提供しました。



今後の行事予定

2F 11月5日(日) 15:30～ 紙芝居

3F 11月8日(水) 15:00～ 物送りルー

ご家族の皆さんへ

面会につきましては感染症が終息した状況ではありませんので、状況に応じて中止・再開をさせていただきます。引き続き、感染予防対策を行って参りますので、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.105 細井 昭様 #しろだも



11月：しろだも <花言葉：不明>

春になると金色の毛をかぶった若葉が出て、枝先に垂れ下がる様子から別名を「ウサギの耳」といいます。10～11月になると、赤い実と黄色い花が同時に楽しめます。種子の油を「つづ油」といい、ロウソクの原料で使われたようです。魚沼では珍しく(?)今回初めて写真に撮ることが出来ました。

通所リハビリテーション

10月の月間行事



★曜日対抗ゲーム第2弾! 「計算玉入れ」が始まりました。

10月から2月まで行い、今回は13日に実施しました。

今回のゲームは曜日成績の他に当日の紅白戦も兼ねている

ため、チームカラーのハチマキをそれぞれがしっかり巻いて、

狙いを定めて玉を投げます。今回は紅チームが勝ちました!

曜日対抗の結果は後日貼りだしますので楽しみに。

★21日(土)悠遊フェスティバルにて利用者の方々の作品を

展示させていただきました。今後の作品にも期待しています。



おやつ リンゴのケーキ





～栄養科だより～



朝、晩の肌寒さが増し紅葉の美しい季節となりました。

11月28日
(火)

11月から2月頃が旬の”白菜”は寒さが増してくると凍らないように糖分を蓄えるようになるため、甘みが増しておいしくなります。

整腸作用のある食物繊維、高血圧予防効果のあるカリウム等が含まれており、味にくせがないため、生食や鍋物、炒め物等幅広く使用できます。

旬の甘みを増した白菜をおいしくいただき、寒い時期も元気に過ごしてまいりましょう。

お楽しみ献立
の提供を予定しております。楽しみにお待ちしております。

～ご紹介～



【秋の行楽弁当普通食】

10月18日(水)秋の行楽弁当を提供いたしました。

- ・焼鮭の炊き込みご飯
- ・牛肉八幡巻き
- ・秋野菜の煮物
- ・だし巻き卵
- ・焼きのこのバルサミコモリネ
- ・天麩羅(さつま芋・かき揚げ・しし唐)
- ・果物(梨・巨峰)

秋の食材満載で盛り付けや容器も綺麗との声をいただき、大変好評でした。

今月も趣向を凝らしたお楽しみ献立を提供予定です。楽しみにお待ちしております。



【秋の行楽弁当ムース食】

リハビリ☆コラム No.126

【変形性股関節症とは】①病態について

変形性股関節症とは、股関節(脚の付け根)の骨に負担がかかり軟骨がすり減った事により、痛みが生じる病気です



発育性変形股関節症（乳幼児期に股関節の発育不良）の既往がある方や、40～50歳以上の女性、立ち仕事が多い・重い物を持つ作業をされている方に発症しやすいです。原因としてもっとも多いのが、発育性変形股関節症の既往がある方です。

【症状】

変形性股関節症の症状は主に「痛み」や「関節の動きが制限される」の2つが挙げられます。股関節は膝や足首に比べ動く範囲が大きい関節ですが、関節が変形してくると、動きが制限されます。そのため、行いにくくなる動作も出てきます。

・痛み

多くは股関節の痛みや違和感がありますが、その他（太ももやお尻等）の部位にも痛みが生じることがあります。

初期には、運動開始時や荷重時の痛みが生じる事が特徴的です。進行すると、持続的になり、安静時や夜間痛をきたすことがあります。

・関節の動きが制限され、行いにくくなる動作

進行にともない、脚が動く範囲が狭くなっていくことがあります。

それにより、靴下履き・足の爪切り・しゃがみこみ、あぐら等が困難になります。



【対処】

変形性股関節症の方には、「運動療法」・「生活改善」・炎症を抑える「薬物療法」・症状が進行している場合に行われる「手術療法」の4つが挙げられます。「薬物療法」と「手術療法」については、担当の主治医とご相談ください。

次回は「②運動療法について」です。