

悠遊苑だより



第268号 令和5年12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



12月：あっという間に冬になり、街中でポインセチアを見かけることも増えてきました。こちらのポインセチアの絵は色鉛筆で描かれています。週1回のリハビリの時間に、コツコツと仕上げました。細かなところまで表現されていて、素晴らしいですね！悠遊苑の作品スペースを彩ってくれています。

作製：通所リハビリ利用者 岡田範子さん

悠遊苑 11月の行事

2F 11月5日（日）に郷土の紙芝居と映像鑑賞会を行いました。長岡にゆかりのある良寛さんの紙芝居を見て、エピソードに涙された利用者さんもいらっしゃいました。また、昔の長岡の暮らしや長岡花火のDVDを鑑賞し、昔の思い出話を語り合いながら、故郷の懐かしさに浸る時間を過ごしました。



3F チーム対抗戦による物送りゲーム大会をしました。「ワッショイ！ワッショイ！」と色々な形や重さの物をシートで送り、声を張り上げ大盛り上がりの時間になりました。



今後の行事予定

2F 12月上旬～「お福さんの扇飾りを作って華やかな気分で新年を迎えよう！」と題した扇飾りの作成

3F 12月6日(水) 15:00～ クリスマスショー

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。

年末年始の入浴について

年内の入浴は 12/30(土)迄、年始の入浴開始は 1/4(木)からとさせていただきますのでご協力よろしく申し上げます。着替えは適宜行います。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.106 細井 昭様 #みょうが

花言葉：忍耐、報われない努力

収穫期を過ぎると白い花が咲きます。これはよく見ますが、赤い花を付けたミョウガは珍しく、発見したのは2回目です。県立植物園によると、「どういう条件のときに赤い花をつけるかなどは分かっていない(新潟日報 H28.10月)。写っている茎のようなものは、葉が巻いた「偽茎(ぎけい)」です。」とあります。



通所リハビリテーション

11月の月間行事



曜日対抗ゲーム「計算玉入れ」を11月9日に実施しました。

チームカラーのはちまきを巻き、スタートの合図で皆さん狙いを

定めて玉を投げました。今回は白チームの勝利！

2回戦行い、赤組・白組の最高得点を合計した数が各曜日の成績になります。現在1位は木曜チームです！！

おやつには、さつまいもモンブランを召し上がって頂きました。





～栄養科だよい～



12月のイベント

12月7日 (木)
12月19日 (火)

特別献立

の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。

早いもので今年も残りわずかとなりました。

10月上旬から出荷が始まる「おけさ柿」は新潟県のブランド柿です。種の無い渋柿で渋を抜いて出荷しています。ビタミンA・C・カリウムを多く含み、干し柿にするとビタミンA効力は3倍にアップします。ビタミンが豊富な旬の美味しい柿を頂き、インフルエンザ、風邪の予防に努めていきましょう。

～ご紹介～



【お楽しみ献立普通食】

11月28日 (火) 11月のお楽しみ献立

フライランチプレート・エビフライ・海老コロッケ・ナポリタン・サラダ・デザート(コーヒーゼリー)を提供致しました。

サクサクに揚がったフライの盛り合わせは大変好評でした。今月はレクリエーション献立やXmas特別献立等の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。



【お楽しみ献立ムース食】

リハビリ☆コラム No.127

【変形性股関節症とは】 ②運動療法について

変形性股関節症によってすり減った関節軟骨は元に戻すことが出来ないため、症状を緩和・予防するためには、運動が欠かせません。

今回は股関節周囲の筋力を強化し、関節を安定させる運動についてご紹介します。

【股関節の前の筋肉を鍛える】(大腿四頭筋)

①仰向けになり、左の膝を曲げる。②右の膝を伸ばしたまま、脚をゆっくり 30 度程上げる。③3 秒止める→下ろす この動作を左右 10 回ずつ行う。



【股関節の横の筋肉を鍛える】(中殿筋)

①横向きに寝て、身体を安定させるために右膝を曲げる。②左脚を横にゆっくり 30 度程上げる。③3 秒止める→下ろす この動作を左右 10 回ずつ行う。



【股関節の後ろの筋肉を鍛える】(大殿筋)

①うつ伏せになる。②左脚をゆっくり 10 度程上げる。③3 秒止める→下ろす この動作を左右 10 回ずつ行う。



★うつ伏せが難しい場合★

①仰向けになり、両膝を立てる。②両足に力を入れながら、ゆっくりとお尻を上げ 3 秒止める。③両足に力を入れながら、ゆっくりとお尻を下げる。この動作を 10 回行う。



運動が効果的だといっても、やりすぎは禁物です。運動回数が 10 回となっていますが、疲れる程は行わず、余力を残す程度で運動を終えましょう。毎日少しずつ継続して行う事が大切です。

また、運動中に強い痛みが出たら中止してください。

次回は「③生活スタイルの改善について」です。