

# 悠遊苑だより



第269号 令和6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申し上げます。  
初夢で見ると縁起が良いとされる、富士と今年の干支である辰の迫力ある作品を作りました。新しい一年も皆さんの笑顔にあふれた穏やかな一年を過ごせますように。

作製：2・3階入所者の皆さん

## 悠遊苑 12月の行事

2F 空き時間に、「お福さんの扇飾り」を職員と一緒に作成しました。職員の顔を見て、「あんたが作ったが？あんたに似てる。可愛いね！」「正月が来るのか？部屋に飾ろうかな！」とおっしゃられていました。クリスマスには、心ばかりのお菓子のプレゼントがありました。



3F 12月6日(水)に、クリスマスショーを行いました。皆さんでクリスマスの歌を大きな声で合唱しました。職員による歌謡ショーも喜んでいただき、大変盛り上がりました。



## 今後の行事予定

**2F 1/1(月)~1/3(水) 初詣(悠遊神社)**

**絵馬に今年の抱負・願いを記入し、12月の扇飾りと一緒に大洋紙に掲示して1つの作品を作成します。**

**1/14(日) 鏡開き(お菓子のつかみ取り)**

### 3F 1/10(水) 新年会

美味しい飲み物とおつまみを食べながら、皆でゆっく  
りお喋りをして気分転換の時間をもちたいと思います。

#### 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。

## 通所リハビリテーション

### 12月の月間行事

12月13日に曜日対抗ゲーム「計算玉入れ」を行いました。

赤組・白組に分かれ、皆さん声を出し合って、一生懸命に玉を  
投げ入れていました。いい勝負でしたが、今回は赤組の勝ちと  
なりました。

おやつには、ストロベリームースケーキを召し上がっていただきました。

令和5年も皆さんと一緒にたくさん作品を作りました。

一例を載せますのでご覧ください。

来年も宜しくお願い致します。





## ～栄養科だよ！～

新年明けましておめでとうございます。

本年も食事提供を通じて、利用者の皆さんに  
楽しみや満足感だけでなく、四季も感じて頂ける様  
努めて参ります。一年間どうぞ宜しくお願い致します。



### 1月のイベント

1月25日（木）  
新年  
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。

### ～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7日（木）冬のレクリエーション献立 を提供いたしました。

#### ～お品書き～

- ・米飯 ・ぶりのあら汁 ・ぶりの柚子塩焼き ・旬野菜ロースト
- ・牛肉のミルフィーユカツ ソース2種（山わさび・デミグラス）
- ・一番だしの卵焼き ・ティラミス

鮮やかな盛り付けに「味もいいよ」と大変好評でした。  
今月は、新年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。



## リハビリ☆コラム No.128

### 【変形性股関節症とは】③生活スタイルについて

変形性股関節症は、生活動作でかかる負担によって徐々に進行する可能性があります。そのため、日常生活で股関節への負担を可能な限り軽減することが大切です。今回は、生活スタイルの改善についてお伝えしようと思います。

#### 【和式の生活から洋式の生活へ】

足を深く曲げ伸ばしをする動作は、股関節の軟骨に大きく負担がかかります。  
また、床からの立ち上がり動作は、体重の約 **10倍**もの負担がかかるとも言われています。そのため、和式から洋式への生活に変更することで、股関節の負担を軽減することが期待できます。

### ～関節を深く曲げ伸ばししない工夫～

・和式便座→洋式便座（和式便座の上に被せるだけで洋式便座にできるトイレ用品もあります）

- ・座布団・低い椅子→高さのある椅子  
（床への昇降を行える昇降座椅子もあります）
- ・敷布団→ベッド



### 【歩行時の注意】

歩行時、股関節には体重の約**3倍**もの負担がかかると言われています。そこで、股関節の負担を軽減させるためのポイントをお伝えします。

#### ①ゆっくりと疲れないペースで歩く

➡股関節に負担がかかるため、早歩きをしない・休みながら歩くよう心掛けましょう。

#### ②杖やシルバーカー等を使う

➡支えを使用する事で、股関節への負担を分散させる事ができます。  
スーパー等で買い物をする時はカートを使用するのも良いです。

#### ③踵がしっかり入る靴やクッション性のある靴を履く

➡つま先の細い靴やヒールの高い靴は股関節に負担がかかります。

#### ④カバンはリュックを使う

➡片手でカバンを持つと、持っていない反対側の股関節に、カバンの重さの約**4倍**もの負担がかかります。そのため、なるべくリュックを使用するようにしましょう。

次回は「☆便秘を解消しよう☆」です。