

悠遊苑だより



第281号 令和7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致します。
昨年11月号に掲載した『越後三山』が、紅葉から雪景色となりました。1F受付横
に展示してありますので、ご来苑の際ぜひご覧ください。

3階入所者さん

悠遊苑 12月の行事

2F 冬至にちなんで、12月はゆずの香りの入浴剤を使用し入浴・手浴を行いました。いつもと違う香りに喜ばれる声が聞かれ、手浴では短い時間ですがスタッフと会話を楽しみながら行うことができました。11日には、おやつにゆず茶と和菓子を提供しました。ゆず茶は初めて飲まれる方が多かったです。「美味しい」と喜ばれていました。



3F 「年納め☆歌謡ショー」を行いました。アイドル歌手に扮した職員の歌に、ご利用者も応援グッズを手に声援を送っていました。みんなで懐メロも歌い、楽しいひと時を過ごすことができました。



今月の行事予定

2F 「悠遊神社へ初詣と令和 7 年蛇年ポスター作成」

3F 「書き初め」

ご家族の皆さんへ

面会禁止のご協力ありがとうございます。感染拡大防止のため面会が再開した際は、今一度、マスクの着用・手指衛生・最少人数での面会等、面会時の注意事項を確認いただき感染対策のご協力お願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.115 細井 昭 様 #なののはな

1 月なののはな

福島潟の一面に広がる花畑は（約 100 万本）、まるで黄色い絨緞のようです。昔から食用として栽培されて来ましたが、江戸時代には行灯用の油を取るための「あぶらな」でした。油粕は飼料や肥料に使われています。

与謝蕪村の「菜の花や 月は東に 日は西に」の句にもあるように、春ならではの日本の原風景です。





～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、利用者の皆様に四季や楽しみ、満足感を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15日（水）
新年
お節折り弁当

の提供を予定しております。
楽しみにお待ちしております。

～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12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 ・煮豚炙り ・煮卵
- ・海老と青梗菜のんにく炒め ・春菊白和え ・ピリ辛メンマ
- ・Xmasデザート



旬の食材を使用した 和・洋・中のバラエティーに富んだランチプレートは大変好評でした。今月は、新年 お節折り弁当の提供を予定しております。楽しみにお待ちしております。

通所リハビリテーション

12月の月間行事

月間行事「チームで頑張ります！輪で綱渡り」を行いました。

水曜日チームはコツを共有し合い、一致団結しゲームを楽しまれました。

とても盛り上がった時間でした。



今月の悠遊画廊



マジックショー
が開催されま
した。



「不眠症の改善策について」

高齢になると、「若いころ程長く眠れない」と感じるが増えてきます。人は加齢とともに必要とする睡眠時間が短くなると言われています。特に「質の良い睡眠」を心がけることが大切です。

自分でできる不眠症改善

①適度な運動、朝食の摂取、眠りと目覚めのメリハリ



定期的な運動や、規則正しい食生活は、良い睡眠をもたらします。毎朝同じ時間に起床し、起床後は太陽の光を浴びて、身体を目覚めさせましょう。



③昼寝は短めにする

長すぎる昼寝は、不眠の原因につながります。昼寝は、15時までに20分程度の短い時間にしましょう。

⑤お酒を睡眠薬代わりにしない カフェインやタバコは控える

お酒を飲むと、寝つきは良くなりますが、睡眠の質は低下し、トイレの回数は増えてしまいます。カフェインやタバコは覚醒作用があるため、夕食以降は控えるようにしましょう。



②眠くなってから寢床へ行く



早寝をしても不眠は改善されません。眠くなる前に寢床へ行くと、寝付きに時間がかかったり、中途覚醒が増えることがあります。

④寝るまでに、 良い環境をつくる



寢床の室温は20度前後、入浴は寝る1~2時間前に、40度くらいのお湯に10分程度つかると良いでしょう。スマホなどの使用は控え、寢床は寝るためだけに使いましょう。

⑥寝る前に心身の緊張を緩める

悩みやストレスを抱えると、良い睡眠がとれません。眠れなくなると、緊張や不安が強くなり、余計に眠れなくなります。悩みやストレスを管理し、リラックス効果のあるものや、環境づくりを心がけましょう。



疲れた身体や脳を休ませ、疲労を回復する睡眠。日中、元気に活動するためには、「質の良い睡眠」が欠かせません。快適な眠りにつけるよう、上記を参考にしてみてください。

次回は「坐骨神経痛について」です。