

# 悠遊苑だより



第297号 令和8年5月

社会医療法人 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



青空の中を泳ぐ鯉のぼりを作りました。うろこの部分は、様々な色や柄の折り紙を使用し、一枚ずつ丁寧に貼りました。色鮮やかで可愛い作品が出来ました。

作製：訪問リハビリ利用者さん

## 4月の行事

2階 天気がいい日に散歩で外へお花見に行きました❀

冬に沢山降り積もった雪も解け「久しぶりに外に出たな〜」「いや〜綺麗だね」と久しぶりに外の空気を吸い、各々気分転換されていました。今年も悠遊苑周辺には沢山の桜が満開となり、各居室や食堂からも毎日お花見を楽しまれていました。満開に咲いた桜を見ると皆さん自然と笑顔になり明るい表情になっていました。



3F 待ち焦がれていた桜の時期。天気のいい日に苑周辺へ散歩に出掛けました。「きれいだねえ。」と満開の桜並木に、皆さんしばし見とれていらっしゃいました。チューリップや水仙などの花々も彩りを添え、眺める皆さんの笑顔も桜の様で晴れやかなひと時をお過ごしになりました。



## 5月 ~栄養科だよ!~



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。

春の訪れとともに芽吹く”アスパラガス”は新潟の春を代表する野菜です。特徴的な成分としてアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸には疲労回復効果があると言われています。気候や環境の変化による疲れやストレスを感じやすい時期です。疲れやストレスはためず、旬の食材も上手に利用しながら体調管理に努めていきましょう。

5月

5月のイベント  
5月27日(水)

お楽しみ献立の提供を予定しております。



### ~ご紹介~



【お花見弁当常食】



【お花見弁当ムース食】

4月14日(火) お花見弁当を提供致しました。悠遊苑の桜を眺めながら春の味覚満載のお花見弁当を楽しんで頂き、大変好評でした。

### 【お品書き】

- 桜ちらし
- あさりの澄まし汁
- 鮭の香味味噌焼き
- 鶏と蓮根のつくね
- 手作りふきのとう味噌
- 桜えび入りだし巻き卵
- 春キャベツの梅肉和え
- 新じゃがと新玉葱の帆立クリーム焼き
- アスパラソテー
- 花かまぼこ
- 手作り苺ミルクプリン



## 今月の行事

### 2階・3階

天気の良い日に、苑外に散歩に出かけます。

### ご家族の皆さんへ

◎桜の時期が過ぎ、新緑の季節となりました。衣替えを兼ねて改めて衣類の点検・補充をお願い致します。屋外へ散歩に出かけたり、寒暖差に対応するため羽織るものがあるとありがたいです。衣類を追加される際は記名をお願い致します。

◎私物クリーニングを利用されている利用者さんは、退所後に残った衣類は、洗濯後着払いでの返却となりますのでご理解ご協力よろしくお願い致します。

### 利用者の方より

魚沼通信 Vol.131 細井 昭 様

#ゆり

すっと伸びた茎に大きな花をつけ、少しの風にも揺れることから「ユリ（揺り）」と名付けられました。姫小百合の楚々とした小ぶりの花は特に愛らしいものです。この姫小百合は、ユリの分布が北上してゆく中、多雪地で進化した品種です。三条市（旧下田村）のものが有名で、三条の「市花」となっています。



## 通所リハビリテーション

### 4月の月間行事

今回の曜日対抗戦も再びビンゴ大会となりました。

金曜日チームからのスタートです。

職員も交えて大盛り上がりでした！

上位の方には景品が贈られています☆

9月には最終発表と、敗者復活戦を予定していますので、

皆さまどうぞお楽しみに♪



↑通所リハビリにも  
桜の花が咲きました

### 悠遊画廊



おはな紙を丸めたもので  
できています



## 「難聴を予防しよう」

難聴予防として、イヤホンなど長時間使用しない、騒音対策をする、生活習慣を整えるなどがありますが、今回は簡単にできる耳の体操を紹介します。

①



耳の裏（胸鎖乳突筋の付け根部分）を両手で優しくなでるように1分間ほぐす



「胸鎖乳突筋」とは？

鎖骨から耳の裏側にかけて走る筋肉。精神ストレスや緊張により硬まりやすく、血流やリンパ液の流れが悪くなる

②

①こめかみに人差し指と中指を当て、奥歯を噛みしめ「イー」と口を横に広げる



②「イー」の口で顎を前に突き出す（下の歯が前に出るように）

③「アー」と口を大きく開ける



③

①両手で耳全体を包み込むように30秒間マッサージ



30秒

②人差し指の腹を使い、「耳珠」を3秒間押す

③親指と人差し指で「翳風（耳たぶ）」を3秒間つまむ



3秒×3回

④耳の上部にある「神門」を親指と人差し指でつまみ、親指の腹で3秒間押す

3秒×3回

耳には難聴に良いとされる耳珠や、自律神経を整える神門、耳鳴りに良い翳風という「つぼ」があります。



つぼの刺激や、血液やリンパの流れを改善する、咀嚼筋をほぐすことで聞こえの改善につながります。また、立ち座りや、四股踏みなどを行うことで、内耳を刺激し、血流の改善や細胞の活性化につながります。

☆難聴になった場合、自身でできること（受診や補聴器を使用するなど）もありますが、

**周りの方の協力がとても大事**になります。

～難聴の方とのコミュニケーションのポイント！～

- ・雑音がなく、静かな聞こえやすい環境を整える
- ・注意を向けてから話し始める
- ・ゆっくり、はっきり話す、低めの声で話す、聞き取りやすい言い方に変える
- ・場合によっては、身振り手振りを交える、筆談を利用する など

周りの方の小さな心がけで、難聴の方の社会的孤立を防ぐことにつながります。

ポイントを意識しながら、接してほしいと思います。



次回から新シリーズになります