

# 悠遊苑だより

8月

© dak

第240号 令和3年8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



8月：ゆうゆうガーデンではナス・キュウリ・トマト・枝豆・オクラなど沢山の夏野菜が元気に育っています。利用者の皆さんが畑の先生をして下さり、うね作り・苗植え・草取りなども一緒に行いました。プランターの野菜は入所者の方から植えて頂きました。

## 悠遊苑7月の行事 **七夕まつり**

短冊にそれぞれの願い事を書いて飾りつけました。

### 2階



### 3階



## 今後の行事予定

悠遊苑 2F、3F **「夏祭り」** 8月18日(水) 14:00~

## ご家族の皆さんへ

◇利用者さんが棟外に出られる際にマスクを着用していただいていますので、準備をお願い致します。

## 利用者の方より

魚沼通信 Vol.80 細井 昭様 #さるすべり

花言葉：「雄弁」

樹の肌が滑らかで木登りの得意な猿も滑り落ちるといふ意味のさるすべり。夏の間、白いさるすべりの花は珍しいです。





# 通所リハビリテーション

## 7月の月間行事

今月のレクは『オリンピックだGO!GO!GO!』  
2チームに分かれオリンピック選手に見立てた人形にメダルを  
かけてスタート!棒を使って隣の人に五輪カラーの輪を  
順に送り、熱戦が繰り広げられました。  
ゲーム後はおやつをアイス食べてクールダウン。  
東京オリンピック開会式当日、私たちも負けずに  
熱い勝負で盛り上がりました。



## ～栄養科だよ～



梅雨明けし暑い日が続いています。  
暑さで体力が奪われ食欲も低下しやすい時期です。こまめな水分補給を  
心掛けましょう。  
また、トマト、胡瓜、茄子などの夏野菜は体を冷やす働きがあります。  
旬の食材を美味しくいただき、暑い夏も元気に乗り切りましょう。

### 8月のイベント

8月30日(月)  
お楽しみ献立  
の提供を予定しております。  
楽しみにお待ちください。

## ～ご紹介～



【夏の懐石 普通食】



【夏の懐石 ムース食】

7月14日(水)夏のレクリエーション献立を提供いたしました。  
「ずわい蟹の炊き込みご飯、長芋と卵の出し冷や汁、穴子の蒲焼き、炙り叉焼、  
鶏肉ときこのテリーヌ、焼き帆立のマリネ、アスパラ岩塩焼き、クレームブリュレ」  
暑い夏を元気に乗り切っていただける様、趣向を凝らしたボリュームのある食事を  
提供し大変好評でした。今月も、お楽しみ献立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.99

## 「楽しく効果的な入浴について」

入浴全般がもっと楽しく効果的なものになるよう、また自分自身でできる動作が増えるよう3回にわたって紹介していきます。今回は入浴の効果と、当苑で使用しているお風呂の紹介をしていきます。

### ①入浴の効果

身体面	精神面	社会面
<ul style="list-style-type: none"> <li>・清潔保持</li> <li>・柔軟性向上</li> <li>・鎮痛効果</li> <li>・循環促進</li> <li>・新陳代謝促進</li> <li>・免疫力向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックス</li> <li>・精神安定</li> <li>・入眠作用(ぬるめの湯)</li> <li>・目覚まし(熱めの湯)</li> <li>・爽快感</li> <li>・思考力向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活のリズムづくり</li> <li>・防臭、体臭軽減</li> <li>・身だしなみ</li> <li>・整髪</li> <li>・社交場</li> <li>・親密さの向上</li> </ul>
ほか	ほか	ほか

②お風呂の種類 当苑では以下の5つのお風呂の中から、利用者さんの動きにあったものを選んで使用しています。

お風呂の種類	特徴	利用者
1. 家庭用浴槽	家庭用と同じお風呂	歩行や立位が安定している方
2. 大浴槽	2~3人で同時に入れるお風呂	
3. パンジー浴	浴槽にスライド式の椅子がついているお風呂。浴槽をまたぐ必要がある。	立位は不安定だが、座位は安定している方
4. チェアー浴	専用の椅子のまま入れるお風呂。浴槽をまたぐ必要がない。	
5. ストレッチャー浴	寝たまま入れるお風呂	座位が保てない方



2. 大浴槽



3. パンジー浴



4. チェアー浴



5. ストレッチャー浴

次回は「入浴動作のための自宅でも行える体操について」です。