

悠遊苑だより



第243号 令和3年11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



11月：今年もカラフルなひょうたん飾りができました。春にひょうたんを植えるところから始まります。秋に収穫して、皮を削ったり、色を何度も塗り重ねたりして丹精込めて作りました。手のひらサイズの可愛いひょうたんです。

作製：通所リハビリ利用者

悠遊苑 10月の行事

2階 「季節を作って飾ろう」と題してブドウの製作を行いました。

色とりどりのフェルトボールをブドウの実に見たてて張り付け、カラフルなブドウが完成しました。思うように張り付ける事が難しくたっぶり接着剤を塗りながら皆さん夢中になって、作品作りに熱中していました。最後にみんなで「もみじ」の歌を合唱しました。



3階 「ハロウィーンパーティーIN 悠遊」

1人2回サイコロをふり、合計の数に応じたお菓子の数を決めて獲得できるというゲームで楽しみました。小さい数字で残念がったり、大きい数字が出て大喜び。



今後の行事予定

悠遊苑 2 階「**手形アートでもみの木を作ろう**」 11 月中

悠遊苑 3 階「**シートで物送りリレー**」

11 月 10 日（水） 14：30 から

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.83 細井 昭様 #菊

花言葉：「高潔、高尚、高貴」

弥彦菊まつりに行ってきました。弥彦神社のあちこちに全国の愛好家達が、この祭りに満開を迎える様に丹念に育てあげた多数の菊が綺麗に飾られていました。その中でも、ちょっと変わった花を撮影してみました。



通所リハビリテーション

10月の月間行事

10月20日『秋のボーリング大会』を行いました。

1人2投しピンが倒れた本数を競いました。「久しぶりのボーリングだ」

と緊張されている方もいましたが、ピンが倒れると笑顔が見られました。

上位2名の方には景品を渡し、大変盛り上がりました。

悠遊ガーデンでは落花生とさつま芋が豊作でした。落花生は採りたてを塩茹でして召し上がっていただきました。

「おいしい!」「家内にも食べさせたい」との声が聞かれ大変好評でした。



「マスク生活の弊害と解消法」

長引くコロナ禍で感染予防の為に生活に欠かせなくなっているマスクですが、一方で心身に及ぼす弊害もあると言われています。その弊害と解消法について、今回から3回にわたってご紹介していきます。

◎マスク着用により、次のような弊害があると言われています。

①慢性的な酸欠

呼吸で吐いたマスク内の二酸化炭素を再



加えて

コロナ禍のストレスで自律神経が乱れ呼吸が浅くなる

酸欠

慢性的な酸欠が引き起こす症状

片頭痛・・・吸入した二酸化炭素が脳の血管を拡張させ、周囲の神経が刺激されるため。

免疫力低下・・・酸欠に陥ると血流が滞り、免疫細胞が運ばれにくくなるため。

集中力・思考力低下・・・脳の細胞に十分な酸素が行き渡らないため。



②肌荒れ

マスクのこすれ

・角質がはがれる
・バリア機能が低下

肌荒れの発生
敏感症状・アレルギー症状の発症・悪化

③表情筋の衰え

表情を出さずに会話しがち

マスクをしていない時に比べて表情筋の活動量は半分から1/4に

顔のたるみ
老化

次回は「マスク頭痛の解消法」です。

～栄養科だよ！～

朝、晩の気温が下がり紅葉の美しい季節となりました。



10月以降新潟県で収穫される「ねぎ」は、強い甘みとやわらかさが特徴です。血行を良くし、身体を温める作用のある”アリシン” 風邪予防の効果がある”カロチン” ”ビタミンC” も含まれています。葉まで無駄なく美味しく食べて、寒さが厳しくなるこれからの時期を元気に過ごしましょう。

11月18日（木）
レクリエーション献立
11月30日（火）
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～



【秋の行楽弁当普通食】

10月15日（金）「秋の行楽弁当」を提供いたしました。

「栗ご飯・赤魚の澄まし汁・煮豚の炙り・秋野菜炊き合わせ・舞茸と玉葱のかき揚げ・南瓜天婦羅・茄子と大葉の白味噌チーズ焼き・菊のおろし酢和え・海鮮茶碗蒸し・梨、巨峰」と秋の味覚満載で、盛り付けや容器もきれいといった声をいただき大変好評でした。

今月も趣向を凝らしたお食事の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。



【秋の行楽弁当ムース食】

