

悠遊苑だより

12月

第244号 令和3年12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



12月：折り紙でかわいいクリスマスリースができました。

悠遊苑では、季節や行事に応じて色々な飾りや作品を利用者の皆さんと一緒に作っています。ご来苑の際にぜひご覧頂けたらと思います。

今年もあと1か月。体調には十分気を付け、良い年をお迎え下さい。

作製：3階入所者

悠遊苑 11月の行事

2階 11月は利用者の皆さんの手形を集め、モミの木に見立てたクリスマスツリーを作成しました。一生懸命に細かな作業を行い、完成すると「綺麗にできたね」「すごいね」という感想が出ていました。



3階 季節に合わせたキノコと栗のクッションを使って「物送りリレー」を行いました。白熱したチーム対抗戦となりました。





～栄養科だよい～



早いものでコロナ禍での1年も最後の月となりました。

11月のレクリエーション献立で提供した「プリ」は11月～12月が旬です。この時期のプリは寒プリと呼ばれ、脂が乗っていて大変美味しいです。捨てることなく食べられ、頭やあらも汁ものや煮物として利用できます。皆さんには11月18日に柚子塩焼きで提供し大変好評でした。旬の美味しい魚を無駄なく頂き、寒い冬も元気に乗り切っていきましょう。

12月24日(金)
Xmas
特別献立
12月30日(木)
年越し天麩羅そば
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～



【レクリエーション献立普通食】



【レクリエーション献立ムース食】

11月18日(木)はレクリエーション献立「晩秋の旬菜膳」でした。

「新米の新之助、帆立のお澄まし、焼き鶏盛り合わせ、鰯柚子塩焼き、だし巻卵、きのこの和風パスタ、ティラミス」を提供し、晩秋の味覚満載でボリュームのある旬菜膳は大変好評でした。今月は、「Xmas特別献立等」を予定しております。楽しみにお待ちしております。

今後の行事予定

悠遊苑 2階 「冬のカラオケクリスマス忘年会」

12月8日(水) 15:00 から

悠遊苑 3階 「クリスマスパーティー」

12月8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。

◇年末年始の入浴は通常通り行います。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.83 細井 昭様 #いちよう

花言葉：「荘厳、長寿、鎮魂」



種子は「ぎんなん」と呼びます。独特な異臭を放ち、素手で触るとかぶれる恐れがあります。ご注意を！！東京大学の校章にデザインされています。

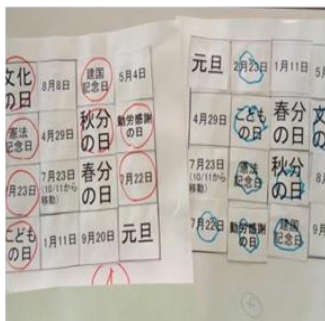
通所リハビリテーション

11月の月間行事



景品の包装は皆さんから塗り絵をしてもらった紙を使いました

11月18日「祝日ピンゴ大会」を開催しました。「〇月〇日は何の日?」「〇〇の日は何月何日?」と質問しながらゲームを進めました。祝日の名前をすぐに答えたり、お隣同士確認しながら印をつけたり皆さんゲームに集中して参加されていました。上位5名の方にはささやかな景品が配られました。



おやつにはアップルパイを用意し、

「美味しい!」「なんていうお菓子?」

と季節の味を楽しみました。

「マスク頭痛の解消法」

慢性的な酸欠が引き起こす「マスク頭痛」の解消法として3つの方法を紹介します。

①マスクを賢く外す

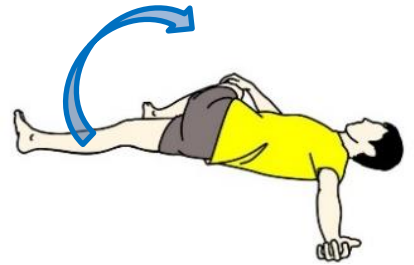
感染予防の観点から、常にマスクを外すことはできませんが、外せる状況を見つけて賢く外すことが大切です。具体的には一人で散歩をしているときなど他者との距離がしっかりとれる場合や、トイレなどの個室に入る時・水分補給の時などの短い時間です。ただし、マスクを外す際には次の点に気をつけて下さい。

- 1) 外す手はしっかりと消毒する。
- 2) マスクの表側は汚れているので触らず、ひもを持って外す。
- 3) 外している間は顔を触らない。

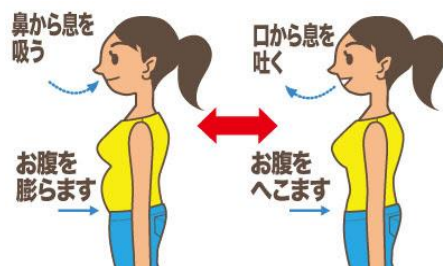
②横隔膜リラックス

マスク習慣やストレスによって浅い呼吸の癖がつくと、肺の下にある横隔膜の動きが小さく硬くなり、酸欠を助長させてしまいます。これを防ぐためには、横隔膜をリラックスさせるストレッチがお勧めです。

- 1) 仰向けになって立てた左膝に右手を添える。
- 2) 息を吐きながら左膝を右側に倒す。左手は横に伸ばす。
- 3) 胸を伸ばしてリラックスし、深い呼吸を行う。



③深呼吸



1分間を目安に深呼吸する習慣をつけ、体内に酸素を取り込みましょう。

吸った時の倍の時間をかけて吐くと効果的です。

次回は「表情筋エクササイズ」です。