

悠遊苑だより



第246号 令和4年2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



2月 令和四年の干支、寅の貼り絵です。和紙や折り紙、綿を細かくちぎって、のりで貼りました。正面からの寅の姿は、今にも壁から飛び出しそうなくらい、凛々しく見えます。老健1階にある千手観音の隣に飾ってあり、来苑者の皆さんをお迎えしています。

作製：3階入所者の皆さん

悠遊苑 1月の行事

2 階 「絵馬づくり」 新型コロナウイルス蔓延防止の為、みんなで集まって行う事はできませんでしたが、それぞれ絵馬に今年の願いを書きました。皆さんの願い事が叶うように願っています！



3 階 「新年会」 を開催し、新しい年を皆さんでお祝いしました。「今年もよろしくお願ひします。良い年にしましょう」とあいさつを交わしました。



ノンアルコールビールで乾杯

今後の行事予定

悠遊苑 2階 「節分鬼退治」 2月9日（水） 15：00から

悠遊苑 3階 「豆まき鬼退治」 2月2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。
- ◇面会禁止のご理解とご協力ありがとうございます。引き続き感染予防に努めてまいります。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.85 細井 昭様 #おおいぬのふぐり

花言葉：「信頼、神聖、清らか、忠実」

実は外来種です。明治時代に植物学者の牧野富太郎先生により記録され、大正時代には全国に分布する様になりました。日本には「いぬのふぐり」が自生していましたが、今や「おおいぬのふぐり」に圧倒され、出会う機会に恵まれません。



通所リハビリテーション

1月の月間行事

年の始めの運だめしに福引き大会をしました。

景品を用意し、くじの行方に皆さんドキドキ…

みごとに福を引き当てた方には大変喜んでいただきました。

新年の干支飾りは「福を招くように」招き猫をトラにかえて

「福招きトラ」を作成しました。

本年も皆さんにたくさんの福がありますように!!



リハビリ☆コラム No.105

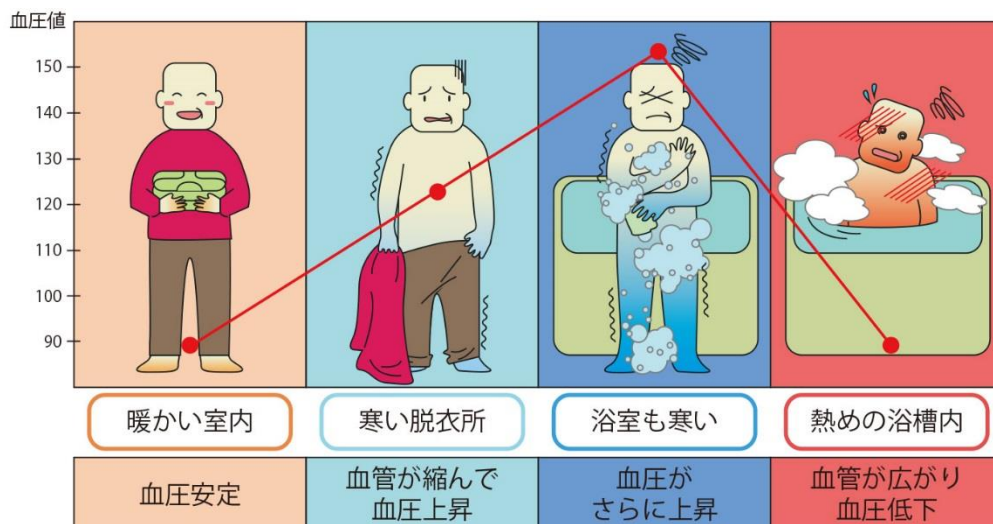
①ヒートショックとは・・・

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。

②ヒートショックはなぜ起こるのか・・・

ヒートショックは家の中の温度差が原因で起こります。**真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入った際などは要注意**です。人間の身体は、室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ血管を細くして体の熱を外に逃がさないように調節しています。血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧は急上昇しますが、浴槽につかる事で血管が拡張して急激に低下します。

つまり、入浴中は血圧が急激に大きく変動しがちなので、心筋梗塞・不整脈・脳梗塞などを引き起こしやすいと言えるのです。



次回は「 ヒートショックについて② 」です。



～栄養科だよい～

例年になく大雪で厳しい冬が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

残念ながら新型コロナウイルスの発生が続いています。予防には手洗い、うがいが効果的と言われています。しっかりと栄養と休息もとって予防に努めていきましょう。



今月のイベント

2月26日(金)

「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。

～ご紹介～



【お節折り弁当普通食】



【お節折り弁当ムース食】

大寒の1月20日(水)【お節折り弁当】として「赤飯、ふりの照り焼き、八幡焼き、煮しめ(里芋・椎茸・人参)、紅白なますいくら添え、海老のかき揚げ蟹あんかけ、伊達巻、黒豆、昆布巻き、蒲鉾、ふりのあら汁」を提供致しました。お節料理らしく盛りだくさんな折り弁当で大変好評でした。今月は、「2月のお楽しみ献立」を予定しております。楽しみにお待ちください。

