

# 悠遊苑だより

3月

第247号 令和4年3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



3月 写真は幸運の鳥、ふくろうの押絵飾りで、両方の手のひら程度の大きさです。

パーツを布でくるみ、一枚の絵のように貼り合わせてあります。細かい作業で大変でしたが、とてもかわいらしい作品に仕上りました。

作製：通所リハビリ利用者

## 悠遊苑2月の行事

### 2階「節分鬼退治」今年一年の無病息災を願ってみんなで鬼退治しました。

元気いっぱいに玉を投げる皆さんとの気迫に押されて鬼は逃げ出しました。  
これで今年の厄は払われました。良い年になりますように！



### 3階「豆まき鬼退治」職員で豆まきを兼ねた「桃太郎」の演劇を利用者の皆さんに披露しました。劇を観た皆さんには、拍手をしたり、笑ったり。後半では紅白の球を投げて一緒に鬼退治を楽しみました。



## 今後の行事予定

悠遊苑2階「ひな人形づくり」 3月午後から何回かに分けて行います。

悠遊苑3階「ひなまつり」 3月9日（水）15:00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.86 細井 昭様 # 桜

花言葉：「優美な女性、精神の美、純潔、淡泊」



母校・小出高校の裏の河川敷（魚野川）には、桜並木があります。冠雪の権現堂山・越後三山を遠景に桜が咲いている光景は、魚沼の春を代表する景色の一つです。残念ながら、新型コロナのせいで人がいなかつたです・・・。

## 通所リハビリテーション 2月の月間行事

2022年2月22日 国民的アニメ サザエさん の登場人物でbingo大会



をしました。『最強猫の日』にちなみ飼い猫のタマを中心に

絵柄を並べ、「bingo！」の掛け声は「ニャー!!」と

手を挙げてもらうことにしました。

あちらこちらから、かわいい「ニャー!!」と笑い声が上がり

楽しむ様子が伝わってきました。



## リハビリ☆コラム No. 106

『ヒートショック』二回目は、ヒートショックが起こりやすい日常場面についてです。

### ①ヒートショックが起こりやすい場所

冬場の冷え込んだトイレ、洗面室、浴室など、特に **10度以上の温度差がある場所** は危険とされており、注意が必要です。浴室とトイレでの注意点・予防は以下のとおりです。

#### (1) 浴室での注意点と予防のポイント

- 部屋間の温度差をなくす・・・脱衣所や浴室も予め暖めておきましょう
- ゆっくり温まる・・・心臓から遠い手や足からかけ湯をし、体を慣らしましょう
- 浴槽の温度を低めにする・・・38~40度程度から入り、徐々に熱いお湯を足し温まりましょう
- 長湯をしない・・・お湯につかるのは10分以内にしましょう
- 浴槽から急に立ち上がらない・・・ゆっくり立ちましょう
- 入浴前に家族に一言かける・・・家族が居る時に入りましょう。家族も様子を見に行きましょう。

#### (2) トイレでの注意点と予防のポイント

- 布団の中⇒トイレ間の温度差をなくす・・・トイレに暖房器具を活用しましょう。  
・・・暖かい服装で行きましょう
- いきみすぎない・・・便秘対策も取り入れましょう



### ②ヒートショックが起きやすい時期

11月~2月までの時期が好発時期です。

まだまだ寒い時期が続きます。これらの注意点・予防の他にも体操をして血液の循環を良くする方法もあります。出来る事から始めていきましょう。

次回は、「ヒートショックの予防体操について」です。



## ～栄養科だより～

3月になりましたが、朝夕はまだまだ冷え込み、  
体調管理が難しい時期です。  
まめな水分摂取や、いちご、かぶ、ブロッコリー、アスパラガス等  
旬の美味しい食材を献立にとり入れるなど、免疫アップ、体調管理に  
努めましょう。



3月3日（木）  
ひな祭り献立  
春の節句紅白温麺

3月30日（水）  
「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～



【春のお楽しみ献立普通食】



【春のお楽しみ献立ムース食】

2月25日（金）【春のお楽しみ献立】として、  
ちらし寿司、鶏つくねの和風スープ、茶碗蒸し、ミルクと苺の紅白ゼリー  
を提供致しました。春らしい華やかな盛り付け、色彩で大変好評でした。  
今月は、「ひな祭り献立」「3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。

