

# 悠遊苑だより



第248号 令和4年4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



4月 春になり暖かくなってきました。写真はチューリップと蝶々のつるし飾りです。  
一つひとつ手作りし、色とりどりに張り付けてあります。  
とても可愛らしく春らしい飾りに仕上がっています。風になびいて揺れる感じも  
趣があって良いですね。

作製：2階入所者の皆さん

## 悠遊苑3月の行事

2階 「手まり風おひなさまづくり」職員と一緒に手まり風おひなさま作りをしました。細かい作業も器用にこなし、作品が完成すると「可愛いね。」「部屋に飾ろうかな。」と嬉しそうに作品を眺めていました



3階 「ひなまつり」皆さんで春の歌を唄い、ひなあられとケーキでひなまつりを祝いました。



## 今後の行事予定

悠遊苑 2階 天候の良い日に苑外に散歩に出かけます。

悠遊苑 3階 「春を待ちわびてお茶会」

4月13日(水) 15:30 から

## 利用者の方より

魚沼通信 Vol.87 細井 昭様 # かたくり

花言葉：「花言葉：初恋：さびしさに耐える」

アリが重要な役割を担っています。ひとたび花をつけた片栗は、50年以上生き続けるものもあります。



## 通所リハビリテーション 3月の月間行事

3月16日（水）に『畳みもんオリンピック』を行いました。

タオルを片手で小さく畳み、3枚先に畳んだ方が勝利！

皆さん上位を目指して競いました。きれいに畳まれる方、

「も～できない」と途中敗退を宣言される方、真剣に畳み続ける方と

十人十色でした。金、銀、銅賞の他にブービー賞とじゃんけん賞も

用意していたので最後までやり抜いた方にもチャンスがありました！

ゲームの後には皆でおやつをおいしくいただきました。





## 栄養科だより



今月のイベント  
4月12日（火）  
お花見弁当

を予定しております。

4月に入り県内でも桜の開花だよりが聞かれる頃となりました。  
今年度も、栄養科一同利用者の皆さんに満足して頂けるように努めて参ります。  
お花見弁当を皮切りに様々なイベント献立を予定しております。  
新年度もひき続き、手洗い・うがい・栄養・休息を心がけ、体調管理に注意しましょう。

### ～ご紹介～



【春の天麩羅御膳・普通食】



【春の天麩羅御膳・ムース食】



3月14日（月）「春のレクリエーション献立」として、筍御飯、あさりの澄まし汁、天婦羅盛り合わせ（海老・露の薑・こごみ・筍）、茶碗蒸し、三層のデザート苺添えと春の味覚満載の献立を提供致しました。利用者の皆さんからも大変好評でした。今月のお花見弁当も桜の開花と共に楽しみにして下さい。

## リハビリ☆コラム No.107

『ヒートショック』三回目は予防体操です。

### ①ヒートショック予防に「ヒートショックプロテイン」

プロテインは、たんぱく質の英語名です。ヒートショックプロテインは、身体の中にあるたんぱく質の1つで、身体の免疫力や心臓血管系の疾患を予防する効果が期待できます。この成分が増えると、ヒートショック予防に繋がります。

### ②ヒートショックプロテインを増やすには運動が効果的

ヒートショックプロテインは、身体の熱によるストレスを受けることで増加します。効率的に増やすには、適度な運動、特に「有酸素運動」と「筋トレ」の組み合わせが適していると言われています。

#### 有酸素運動

心肺機能の向上  
生活習慣病の予防  
体脂肪の燃焼  
脳の活性化  
ストレス発散



#### 筋力アップ

筋力の向上  
バランスの向上  
骨の強化  
関節の保護  
基礎代謝量の向上



### ③筋トレ体操の紹介

ばんざい



スクワット



つま先立ち



片足立ち



元気なうちから続けていくほど効果が高く、習慣化しやすいです。体調に合わせて無理がない範囲で行いましょう。

次回は、「お家時間を使って、やってみよう！」シリーズです。