

悠遊苑だより



第252号 令和4年8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



8月：悠遊ガーデンの野菜は、通所リハビリ利用者の方々が畝作りや手入れを手伝って下さったり、育て方を教えて下さったおかげで、暑さに負けずすくすく育っています。収穫が楽しみです。

悠遊苑7月の行事

2階 「七夕☆ボウリング大会」テーブルの上や床にレーンを作り、チーム対抗戦で白熱したゲームを繰り広げました。手、足を使い楽しく運動ができました。その後、七夕飾りや短冊を作りエレベーター脇に飾りつけました。



3階 「七夕祭り」皆さんでうたを歌ったあとに、事前にご自身で書いてもらった短冊を笹に飾りつけしました。両手を合わせて願いが叶うよう祈る姿がみられました。



今後の行事予定

悠遊苑 2階 8月17日(水) 11:30～

「夏のお楽しみ宴会～長岡の夏を感じよう!～」

悠遊苑 3階 8月10日(水) 14:30～「夏まつり」

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。
- ◇面会禁止につきまして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.91 細井 昭様 #にんじんぼく

花言葉：「香りが良い」

青紫色の花をつけることから、近年人気が高まっています。木全体に香りがあり、その実はかつて「胡椒」の代わりに使われていたとのこと。



通所リハビリテーション

7月の月間行事

7月の月間レクは『私は何色?!探して、探して順番に!』ゲームをしました。グループに分かれて紙コップに書かれた自分の色の番号を探し、1から10まで早く重ねた人の勝ち!なかなか見つけれずに立ち上がって探したり、あちらこちらから応援してもらったりして無事クリア!大きな達成感を味わいました。



悠遊ガーデンで野菜が採れています。
茄子、胡瓜、プチトマト、おかひじき、オクラ…利用者さんと一緒に簡単な調理をして、昼食時に皆さんに召し上がっていただいています!



～栄養科だよ！～

8月に入りいっそう暑さの厳しい日が続いています。
気温が高く食欲も低下しやすい時期です。こまめに水分補給をして、
生活リズムを崩さない様心掛けましょう。
トマト、胡瓜、茄子などの夏野菜は体を冷やす働きがあります。
旬の食材を美味しくいただき、暑い夏も元気に乗り切りましょう。

8月のイベント

8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～



【夏の懐石 普通食】



【夏の懐石 ムース食】

6月24日(金) 6月のお楽しみ献立として、人気の中華メニュー「チャーハン、
手作り焼売3種、エビチリ、春雨サラダ、蒸しキャベツのザーサイ和え、豆乳風味の杏仁豆腐」
を提供いたしました。当日は35度と猛暑日でしたが、栄養科スタッフ一同
心を込めたランチは大変好評でした。
今月も、お楽しみ献立の提供を予定しております。楽しみにお待ち下さい。



リハビリ☆コラム No.111

【心不全とはなにか？】

心不全とは「心臓が弱ってポンプの働きが低下した結果、息切れ・呼吸困難・むくみ等の症状が出現した状態」です。原因には、心筋梗塞・弁膜症・心筋症・心筋炎・高血圧・アルコールの多飲等があります。急激に心臓の働きに問題が起きた場合を「**急性心不全**」、心不全の状態が長期にわたって続き、次第に進行していくものを「**慢性心不全**」と呼びます。

【心不全の主なサイン】



以前は心臓の負担を減らすために安静にする必要がありました。現在は状態が安定している慢性心不全の場合は、安静がかえって悪影響をおよぼすことがあると考えられています。慢性心不全の状態を維持・改善させるには、適度な運動や生活習慣の改善がよいとされています！

次回は「日常生活で気をつけるポイント！」です。



