

# 悠遊苑だより



第253号 令和4年9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



9月：長岡大花火が3年ぶりに帰ってきました。当苑で鑑賞された方々にお話を聞くと、「感動して涙がでた。」と話された方もいらっしゃいました。当苑でも、毎年夏になると皆さんに花火の壁飾りを制作していただいています。光が当たるとキラキラとひかる、華やかで迫力のある正三尺玉ができました。今にも、ドーン！と大きな音が響いてきそうです。 作製：2階入所の皆さん

## 悠遊苑 8月の行事

### 2階 「夏のお楽しみ宴会～長岡の夏を楽しもう～」

昼食時にノンアルコールビールやジュースを提供し、盆踊りのBGMを流しながら今年の長岡花火の映像を鑑賞しました。午後のおやつにはアイスやかき氷を用意し、皆さん久しぶりのビールやかき氷を嬉しそうに召し上がっていました。



### 3階 「夏祭り」

各食堂でノンアルコールビール、ジュース、アイスなどをビヤガーデン風にして提供しました。皆さん美味しそうに召し上がっていました。



## 今後の行事予定

**悠遊苑 2階 9月14日（水）15:00～「敬老会」**

**悠遊苑 3階 9月14日（水）15:00～「敬老会」**

## 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.92 細井 昭様 #そば

花言葉：「懐かしい思い出、喜びと悲しみ」

涼しい気候を好むことから、長野、福島でよく栽培されています。昔は救荒作物でしたが、今は地そばが人気で、魚沼でもよく見られる様になりました。緑色と白い花のコントラストは、気持ちを和やかにしてくれます。



## 通所リハビリテーション

### 8月の月間行事

8月の月間行事『数字と色を合わせよう!!色分けボールゲーム』を

行いました。色相対表を見ながら、数字の書かれた入れ物に3色の

お花紙を丸めたボールを入れていきます。早く正確にできた方の勝ち!

早くても遅くても、集中して皆さん最後まで頑張りました。

「面白かった」、「これは頭の体操になる」などの感想が聞かれました。

おやつには桃のロールケーキを召し上がっていただきました。





## ～栄養科だよい～



9月14日（水）  
レクリエーション献立

9月29日（木）  
お楽しみ献立

楽しみにお待ちください。

9月に入りましたが、厳しい暑さや突然の大雨もあり暑さで体調を崩しやすい時期がしばらく続きそうです。いよいよ”食欲の秋”です。松茸、栗、ぶどう、梨、里芋、鮭などが旬を迎えます。旬の美味しいものをいただいて、夏の疲れを癒やし免疫力を高め、元気に過ごしましょう。

### 【ご紹介】



#### 【7月のお楽しみ献立 常食】

7月27日（水）に7月のお楽しみ献立として、「米飯、ピシソワーズ、ハンバーグ、添え野菜（ブロッコリー・ヤングコーン・人参）、ツナサラダ、ビール風デザート」の洋食メニューを提供いたしました。食欲が低下しがちな暑い時期にぴったりのメニューで大変好評でした。今月もレクリエーション献立や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。



#### 【7月のお楽しみ献立ムース食】

## 心不全について ②日常生活で気をつけるポイント！

### 【 生活習慣 】

- ①塩分：塩分の摂り過ぎが続くと高血圧の原因になります。
- ②たばこ：喫煙は血管を収縮させ狭心症を起こすなど、心臓の負担を増やします。
- ③アルコール：目安として1日、日本酒1合、ビール中瓶1本程度に抑えましょう。
- ④入浴：熱い風呂や長い入浴は、心臓に大きな負担がかかります。38～40℃のお湯で短時間にすませましょう。胸の下までつかる半身浴も良いです。
- ⑤ストレス：規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとってリラックスすることも大切です。
- ⑥過度な運動：適度な運動は心不全に良い影響をもたらしますが、過度な運動は心不全を悪化

### 【 運動 】

#### <運動を行う前の注意点>

- ・体調不良時や息切れ、胸痛、むくみ、めまい、ふらつきなどの症状、1週間で2kg以上の体重増加がある場合には運動は控えましょう。
- ・起きてすぐ、食後すぐの運動は避け、30分～1時間程度休んでから行いましょう。
- ・血圧と脈拍を測定し、下記の数値に含まれた場合は運動を控えましょう。

血圧：上が200mmHg以上または70mmHg以下、下が120mmHg以上

脈拍：120回/分以上または40回/分



#### <運動中の注意点>

- ・胸痛、胸の圧迫感、動悸やめまい、呼吸困難等を感じた際はすぐに運動を中止しましょう。
- ・脱水になると心臓への負担が増えてしまう為、こまめに水分をとるようにしましょう。
- ・軽い息切れ・胸が苦しいと感じるのは動きすぎのサインです。運動中に人と会話ができる、軽く汗ばむ程度、自覚症状として楽である～ややきつい範囲内で行う事を目安に運動しましょう。

次回は、「慢性心不全の方の運動について」です。

8月1日～8月30日、魚沼にある『東養寺』様にて通所利用者さんの作品を展示して頂きました。

普段のリハビリの成果を多くの方に見て頂けるのは、利用者さんにとっても、私たちリハビリにとっても大変喜ばしいことです。リハビリを通して新たな能力が開花し、趣味の幅が広がり、将来の可能性が増えていくことを願っています。

