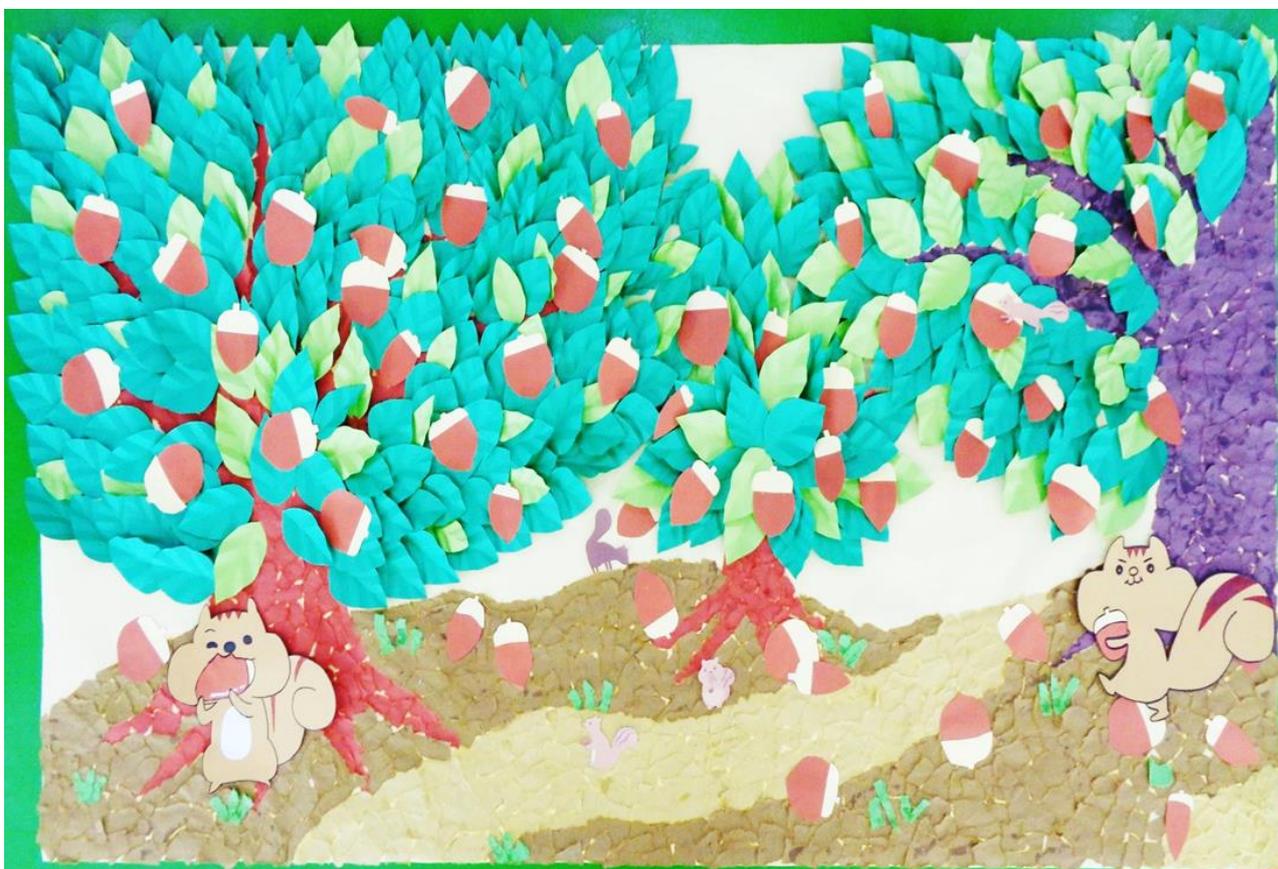


悠遊苑だより



第254号 令和4年10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



10月：朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。
秋の壁紙作りとして、どんぐりの森を作りました。
色画用紙を使って、葉の一枚一枚に葉脈の折り目をつける作業がとても大変でしたが、最後までやり遂げて大きな実りある木が完成しました。

作製：2階入所の皆さん

「敬寿会」

喜寿、米寿、卒寿、白寿、百寿をそれぞれ迎えられた方のお祝いをしました。記念品としてひざ掛けを贈呈しました。「さっそくひざ掛けを使おうかな」と嬉しそうな表情でおしゃっていました。この日の昼食は御祝いご膳で、みなさん美味しく召し上がっていました。



今後の行事予定

悠遊苑 2階 10月 ハロウィーンのリース作り

悠遊苑 3階 10月5日(水) 14:30～「スポーツ大会」

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。
- ◇コロナ対応の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.93 細井 昭様 #きつりふね+つりふねそう

花言葉：「私に触れないで、じれったい+安楽、期待、華麗」

釣り舟草は9月頃、黄釣り舟は少し遅れ 10月頃に咲きます。この2つの花が並んで咲いているのはあまり見られない光景です。色違いの似た様な花ですが、釣り舟草は袋状の萼片の先が丸まっているのが特徴です。



通所リハビリテーション

9月の月間行事

9月は『素早く仕分けろ！お箸マイスター』と題して、皆さんで作った

野菜と果物のカードをお箸で仕分けのゲームをしました。

日頃からお箸を使っている方が多く物足りないゲームとなって

しまいました。小さい絵でも野菜や果物を見分けることができたり、

ふだんフォークを使って食事を召し上がっている方でもお箸を上手に使ったりと

発見もありました。おやつにお月見ウサちゃん がのったプリン

を召し上がっていただき「可愛い」と好評でした。





～栄養科だより～



10月のイベント

10月19日(水)

秋の行楽弁当



稲刈りも終わり、秋桜が咲き誇る心地よい季節となりました。
5月から10月頃が旬の”なす”は様々な種類があります。
新潟県は日本一の栽培面積を誇り、県民は日本一なすを食べていると言われています。
なすにはカリウム・葉酸・ポリフェノール等の栄養素が含まれます。
カリウムは余分なナトリウムを身体から排出する働きがあります。葉酸は造血のビタミンと呼ばれ、赤血球が作られるのに欠かせない栄養素です。皮に含まれるポリフェノールは免疫力の維持や老化防止に役立つ働きがあります。様々な調理法で美味しい旬の茄子を味わいましょう。

《ご紹介》



【秋の味覚満載御膳普通食】

9月14日(水) 秋のレクリエーション献立として、

【たっぷりきのこの炊き込みご飯、南瓜と茄子の味噌汁、松茸と牛肉の煮込み、海鮮ポテトサラダ、キングサーモンのきのこバターぼん酢、あさりの和風パスタ、子持ちししゃもの天麩羅、シャインマスカットとマロンのティラミス】を提供し、秋の味覚満載で大変好評でした。今月も、秋の行楽弁当を予定しております。楽しみにお待ち下さい。



【秋の味覚満載御膳ムース食】



心不全について ③慢性心不全の方の運動について

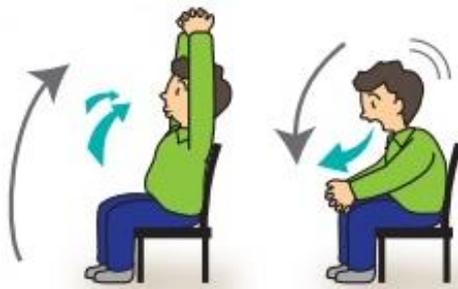
運動には有酸素運動と無酸素運動があり、心不全の方には有酸素運動が有効だと言われています。有酸素運動とは呼吸により酸素を取り込み、つくったエネルギーを利用して行う運動です。運動としては、歩行や自転車こぎ等があります。また、軽い筋力トレーニングやストレッチを併用するとより効果的です。

【運動内容】

※先月号のリハビリコラムの運動前の注意点を確認してから行って下さい。

◎運動中に人と会話ができる、自覚症状として楽である～ややきつい範囲内で行い、息を止めずに自然に呼吸しながら行える程度にしましょう。

①呼吸体操 ・手をあげながら息を吸い、吐きながら手をおろしていきます。 10回×2,3セット



②軽めの筋力トレーニング

もも上げ、膝伸ばし、かかと上げ、つま先上げ等（各10回）
※寝ながら、座りながら、立ちながら、どの姿勢で行ってもかまいません。

③有酸素運動

ウォーキング等の運動を1日5～10分程度から開始し、徐々に30分程度（時間を分けて行ってもOK）に増やしていきます。1週間に3日以上を目安に行ってみましょう。

※ウォーキングが難しい方は①・②だけ行っても効果的です。

上記の内容では難しく、ベッドで寝ている・座っている時間が長い方は、座る・立つという機会をつくるだけでも良い運動になります。また、家事や趣味活動も立派な運動です。自然に呼吸しながら行える範囲で体を動かすように心がけてみて下さい。

次回は、「パーキンソン病について」です。

運動時のポイント！！

ふくらはぎは『第2の心臓』と言われており、ふくらはぎを動かす事で心臓の負担を減らすことができます。意識して運動してみてください。