

悠遊苑だより

12月

第256号 令和4年12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



12月：悠遊苑の玄関に飾ってあるポインセチアです。

葉の色は、赤、クリームやピンク、赤と白のマーブルなど、様々あります。

「おやっ!？」ポインセチアの中に、サンタクロースが笑顔で隠れています。

折り紙で折った靴もあります。「皆さんにとってより良い年末になりますように」

作製： 3階入所の皆さん

悠遊苑 11月の行事

2F【渦巻きミニツリーを作ろう】

「もうそんな季節か。今年も残り少なくなってきたな。」という声とともに作品作りを楽しまれていました。自分で作る事でその出来栄えと達成感に、皆さん満足そうな表情をしていました。



3F【玉入れゲーム】

紅白の玉入れゲームで、体を動かし、皆さん大きな声で玉を数えていました。



今後の行事予定

悠遊苑 2階 12月 「家族へ年賀状を送ろう」

悠遊苑 3階 12月7日(水) 15:00～「歌で一年を締めくくろう！」

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は、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。

◇【年末年始の入浴について】(2階、3階共通)

12/31(土)から1/3(火)まで入浴をお休みさせていただきます。ご了承下さい。入浴は行いませんが、お正月気分を味わえるひとときを提供させていただきます。

利用者の方より

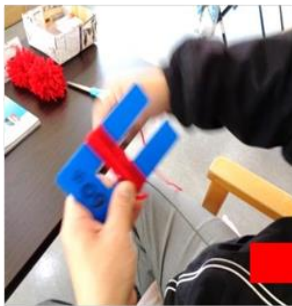
魚沼通信 Vol.95 細井 昭様 #なんてん

花言葉： 「私の愛は増すばかり、良い家庭」

難を転ずる」に通じ、縁起の良いものとされています。南天といえ
ば、すぐに赤い実を思いつきますが、写真のような白い実のものも
あります。これは白実南天と呼ばれる園芸品種です。



通所リハビリテーション



①型に毛糸を巻きつけて… ②輪になったところを切って… ③ポンポンを並べて「卵」に見えるかな??

来年の干支飾りを作るため、作業活動で毛糸のポンポンをたくさん作ってもらっています。「何になるの?」

「どんな風に完成するの?」作業をしながら皆さんから質問いただきます。完成にはまだ時間がかかりそうですので、途中経過をお伝えします。年末まで作業は続きますが、皆さんのご協力を引き続き宜しくお願いいたします。



～栄養科だよ～



早いもので今年も残りわずかとなりました。

10月上旬から出荷が始まる「おけさ柿」は新潟県のブランド柿です。種のない渋柿で、渋を抜いて出荷しています。ビタミンCが多く、ビタミンA、カリウムも含まれています。干し柿にするとビタミンAの効力は3倍にアップします。生食のほか、白和えやくるみ和えにしても美味しくいただけます。旬の果物を美味しくいただき、寒い冬も元気に乗り切ってください。

～ご紹介～



【お楽しみ献立普通食】

11月22日（火）11月のお楽しみ献立として、【米飯、具たくさん味噌汁、ミックスフライ（ヒレカツ&エビフライ）（クリームコロッケ2種）、添え野菜、長芋とオクラの塩昆布和え、カラフルゼリー】を提供しました。サクサクに揚がったフライの盛り合わせは大変好評でした。今月はレクリエーション献立として「Xmas特別献立等」を予定しております。楽しみにお待ちください。



【お楽しみ献立ムース食】

12月15日（木）
レクリエーション献立
12月23日（金）Xmas
特別献立

楽しみにお待ちください。

リハビリ☆コラム No.115

【パーキンソン病について】②パーキンソン病の体操

パーキンソン病により筋肉のこわばり、姿勢反射障害などが起こると体を動かしづらくなり、運動不足になりがちです。すると関節が硬くなったり転びやすくなったりします。それを予防するには、毎日の生活に体操を行うリハビリテーションを取り入れることが重要です。体力の低下を防ぎ、体を滑らかに動かしやすくする体操がお勧めです。今回はその一部をご紹介します。

◆ベッドの上で行う体操◆



あおむけに寝て自転車をこぐように、両足をグルグル回す



あおむけに寝て両足を曲げ起き上がる



あおむけに寝て両足を曲げお尻を上げる

◆立って行う体操◆ ※ 1人で心配な方は、ご家族の見守りのもと行って下さい。



立ったまま体をゆっくり前に曲げる



立ったまま体をゆっくり左右にひねる



壁を背にして立ち、背中を壁につけるようにする



壁に向かって立ち、両手を壁につけて、胸を壁につけるつもりで背筋を伸ばす

身体が動きやすい時間帯に、できそうな体操だけで構いませんので 1日1回から行ってみましょう。

次回は、「③パーキンソン病の歩行練習」についてです。