

悠遊苑だより



第259号 令和5年3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



3月： 3月3日のひな祭りにむけて、吊るし雛を作りました。
分担して作業を行い、最後にお一人、お一人に筆を入れて頂
きました。様々な表情のだるまが完成しました。

作製：3階入所者の皆さん

悠遊苑2月・3月の行事

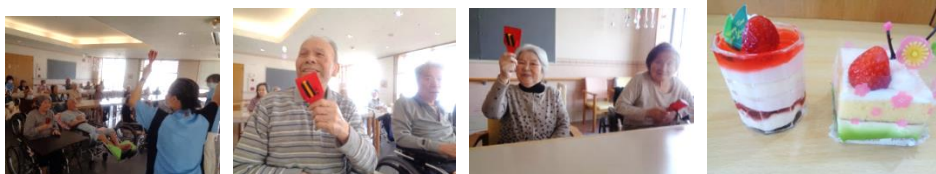
2F 今年一年の無病息災を願ってみんなで鬼退治。「鬼は外！、福は内！」と大きな掛け声、元気いっぱい玉を投げる皆さんの気迫に押されて鬼は逃げ出してしまいました。これで今年の厄は払われました。良い年になりますように。



3F 2月8日（水）に「豆まき」を行いました。鬼に向かって、張り切って豆の代わりに玉を投げて鬼を退治しました。皆さん笑顔で楽しい時間を過ごしました。



3月1日（水）に「ひな祭り」を行いました。職員がハンドベルでひな祭りの曲を披露し、「幸せなら手をたたこう」「365歩のマーチ」を一緒に歌い、ひな祭りを楽しみました。用意したひな祭りケーキも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

4月：晴れた日に、散歩をしながら桜を楽しみましょう

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おりますので、準備をお願い致します。

◇面会再開の準備を進めております。詳細が決まり次第ご案内させていただきます。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.97 細井 昭様 #さくら

花言葉：「優美な女性、精神の美、純潔、淡泊」

高田城址公園の「観桜会」は日本三大夜桜の一つです。現在桜は約4000本あり、そのほとんどがソメイヨシノです。ソメイヨシノの発祥は江戸時代末期の江戸築井(現在の豊島区駒込)の植木屋です。全て1本の木から増やされたクローンで、寿命が40~60年と短命です。人もまばらだったので(コロナ)、満開の桜を堪能!!



通所リハビリテーション

2月の月間行事

2月は『穴を目がけて投げ入れろ！鬼に向かって玉入れゲーム』

をしました。鬼のお腹や両足の穴に向かって、声を出し合いながら

かいっぱい投げ入れました。

みなさんに描いてもらった個性あふれる

鬼の顔にも注目が集まり、笑顔が見られ

ました。

冬の間の厄が払われ元気に春を迎え

られそうです。



～栄養科だよい～

雪解けもはじまり、少しずつ春の訪れを感じられる頃となりました。暖かい日もありますが、寒暖差があり体調管理が難しい時期でもあります。疲労回復成分が含まれているグリーンアスパラ、ビタミンCが豊富ないちご等、旬の美味しい食材で体調管理に努めましょう。



3月10日（金）
「春のレクリエーション献立」

3月29日（水）
「3月のお楽しみ献立」

～ご紹介～



【2月のお楽しみ献立普通食】



【2月のお楽しみ献立ムース食】

2月21日（火）2月のお楽しみ献立として、「炊き込みご飯、海鮮茶碗蒸し、鶏のつくね炊き合わせ、キャベツの柚子塩麹和え、苺のミルクデザート」を提供致しました。旬のものを取り入れた、色彩豊かなメニューで大変好評でした。今月は、「春のレクリエーション献立」「3月のお楽しみ献立」を予定しております。楽しみにお待ちください。



リハビリ☆コラム No.118

【オーラルフレイルについて】

高齢になって心身の活力が低下する事を「フレイル（虚弱）」といい、寝たきりなどの要因になります。

その入口となるのが、**口の機能が衰える「オーラルフレイル」**です。オーラルフレイルを放っておくと口の機能の低下のみならず、食欲の低下や心身機能の低下に繋がります。早期に発見し、適切なケアを行うことが大切です。


**自分の口の健康状態を知って
オーラルフレイル対策を**

☆セルフチェック表☆

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い



オーラルフレイルを予防する為に・・・

歯科の定期健診を
受けましょう

お口の中を清潔に
保ちましょう

お口の機能を
高めましょう

しっかり噛んで
食べましょう

オーラルフレイルを防ぐことが身体機能を維持し、感染症の予防につながります!!

今回は「お口の体操」です