

# 悠遊苑だより



第270号 令和6年2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



2月：この昇龍は完成までに3ヵ月を要した大作です。3月頃まで、当苑1階エレベーター近くに展示しています。新年になって、思わぬ大災害に見舞われた方々に心からお見舞い申し上げます。少しでも早く元の生活に戻れます様、お祈りいたします。

作製：2階入所の皆さん

## 悠遊苑 1月の行事

2F サービスステーション前に悠遊神社を設置し、1/1(月)と1/2(火)に初詣のお参りと、絵馬に今年の抱負や願い事を書きました。お正月の雰囲気を感じることができました。



3F 1/10(水)に北食堂、南食堂に分かれて新年会を行いました。ノンアルコールビール、焼き鳥、ポテト等を提供しました。普段は飲まないノンアルコールビールを、利用者同士で乾杯するなどして楽しめました。



## 今後の行事予定

**2F 2/7(水) 15:00~**

**豆まきを行います。**

**3F 2/7~9日(水~金)**

**入浴時にゆず湯・温泉湯の入浴、7日に節分のおやつを食べます。**

## ご家族の皆さんへ

この度の入所棟における感染症の流行につきまして、大変ご迷惑、ご心配おかけしております。面会につきましては、状況に応じて再開、中止をさせていただきます。今後もより一層、感染予防対策に努めてまいりますので、ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

# 通所リハビリテーション

## 1月の月間行事

10月から2月まで曜日対抗「計算玉入れ」を行っています。

今月は16日(火)に実施しました。

赤組、白組ともにたくさん玉を投げ入れ盛り上がりました。

今回は赤組の勝利！曜日対抗の順位も暫定一位です。

2月は月曜日に行います。頑張りましょう！





# ～栄養科だよい～



2月のイベント

2月28日（水）

2月の  
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。

立春が過ぎ、春の到来が待ち遠しい季節となりましたが、まだまだ寒い日が続き体調管理には注意が必要です。

これから旬を迎える苺は、ビタミンCが豊富です。苺でビタミンを補給し、手洗い・うがいを継続して引き続き体調管理に努めていきましょう。

## ～ご紹介～



【お節折り弁当普通食】



【お節折り弁当ムース食】

1月25日（木） 【お節折り弁当】 を提供いたしました。

### 【お品書き】

- ・長岡赤飯 ・雑煮汁 ・銀鮭塩麹焼き ・伊達巻 ・寿蒲鉾
- ・黒豆 ・煮しめ ・焼豚 ・紅白なますいくら添え

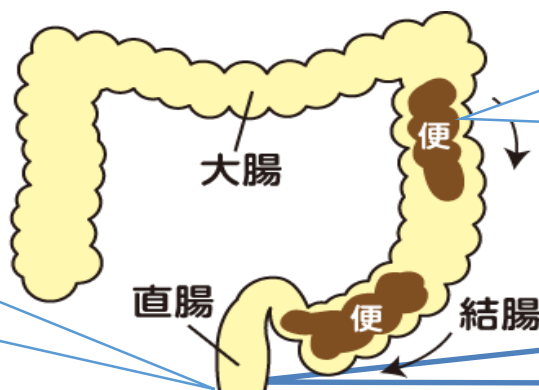
たくさんの食材を使用したメニューで、容器・お品書きにも工夫を凝らし大変好評でした。今月は、「2月のお楽しみ献立」の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。

## リハビリ☆コラム No.129

### 【便秘を解消しよう！】

皆さんは『便秘』で悩んだ事がありますか？

今回から、『排便と便秘のメカニズム』、『便秘の解消法』について説明していきます。



①胃に食べ物が入ると、大腸のぜんどう運動が起こり、便が運ばれる。

②直腸に便が来ると、大脳に伝達されて便意が起こる。

③肛門の筋肉が働き排便する。

☆このメカニズムのどこかに問題が生じることで『便秘』が起こります！



## ②便秘の種類

1)機能性便秘：生活習慣などを原因として、胃や腸の機能が低下して起こる便秘

☆さらに以下の3つに分類！

<b>痙攣性便秘</b>	ストレスなどによって自律神経が乱れ、筋肉が正常に動かせないことが原因で起こる便秘。
<b>直腸性便秘</b>	老化や便を我慢し過ぎることが原因で排便反射が起こらず、直腸に便が溜まってしまう便秘。
<b>弛緩性便秘</b>	腸のぜんどう運動に関わる筋肉の機能が低下し、便が上手く運べずに起こる便秘。

日本人に最も多い！

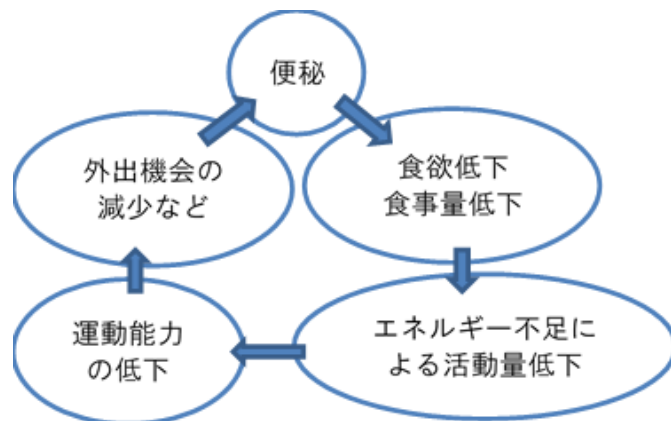
2)器質性便秘：病気や疾患が原因で起こる便秘

## ③便秘が引き起こすトラブル

高齢者が陥りやすい悪循環

以下の症状が起こる可能性があります。

- ・肌トラブル
- ・お腹の張り
- ・便が硬くなる
- ・体臭、口臭の発生
- ・ストレス
- ・イライラや気分の落ち込み など



次回は「便秘を解消するための生活習慣について」です。