

# 悠遊苑だより



第282号 令和7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：広告チラシを使い、牡丹の花と雪ウサギを制作しました。  
よく見るとお肉やお刺身が…。  
身近にあるものでとても素敵に仕上がりました。

作成：3階入所者の皆さん

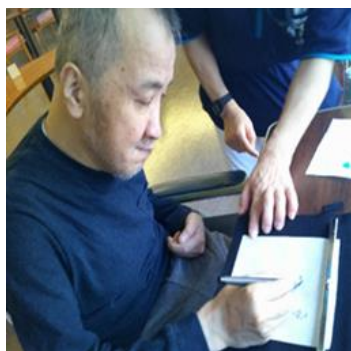
## 1月の行事

2F 1月1日～3日に悠遊神社に初詣に行きました。今年の干支のポスターを利用者さんと作りました。1年間飾らせて頂きます。新しい年を気持ちよく迎える事ができました。



3F 1月8日北棟にて習字を行い、好きな言葉や抱負などを自由に書いてもらいました。上手にかけないなあ～と言いつつも一生懸命に取り組んでいました。

※南棟はコロナ対応中のため中止しました。コロナ前に習字を行った作品は展示してあります。





## 今月の行事

**2F 2/5（水）15：00～ 「鬼退治ゲーム」**

**3F 2/19（水） 春の作品作り**

## ご家族の皆さんへ

3階のコロナ対策期間中は、ご利用者・ご家族さん共々ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。面会される方々におかれましては、引き続き感染対策のご協力お願いいたします。また、ご利用者さんの作品を鑑賞するだけでなく、まるで施設内を実際に見学しているような体感を味わうことができる「すことも WEB 美術館」に悠遊苑も掲載されています。ぜひご覧になってください。

## 利用者の方より

### 魚沼通信 Vol.116 細井 昭 様 #みずばしょう

2月みずばしょう

雪どけと同時に花を咲かせる水芭蕉は春の訪れを告げる花の代表です。

湿地の冷たい水の中で、純白の仏炎苞（ぶつえんほう20 cm）が群れ、花が終われば葉を伸ばし、初夏には1 mにもなります。その姿の「可愛い花」が「巨大な葉」に育つこのギャップに驚かされます。尾瀬の群生は有名です。





## ～栄養科だよ！～

立春が過ぎ、春の到来が待ち遠しい季節となりました。  
まだまだ感染症の流行や気温の低い日がみられます。  
引き続き感染対策や体調管理に努めていきましょう。

越後姫等のビタミンを豊富に含む”いちご”はこれから旬をむかえます。  
美味しくビタミンを補給し、食事の面からも体調を整えていきましょう。

### 2月のイベント

2月25日（火）

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。

### ～ご紹介～



【お節折り弁当普通食】



【お節折り弁当ムース食】

1月15日（水） 【お節折り弁当】 を提供いたしました。

#### 【お品書き】

- ・赤飯 ・雑煮汁 ・ふり照り焼き ・伊達巻 ・松竹梅蒲鉾
- ・黒豆 ・煮しめ ・海老天麩羅 ・紅白なますいくら添え ・みかん入り牛乳寒天

小正月らしい食材を使用し、容器・お品書きにも工夫を凝らし大変好評でした。  
今月も、「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。



## 通所リハビリテーション

### 1月の月間行事

1月の月間行事は「チームで頑張ります！輪で綱渡り」を行いました。

皆さんで協力し、とても盛り上がりました。

終了後は「楽しかった」という声も聞かれていました。



### 今月の悠遊画廊



## リハビリ☆コラム No.141

皆さん、坐骨神経痛をご存知ですか？

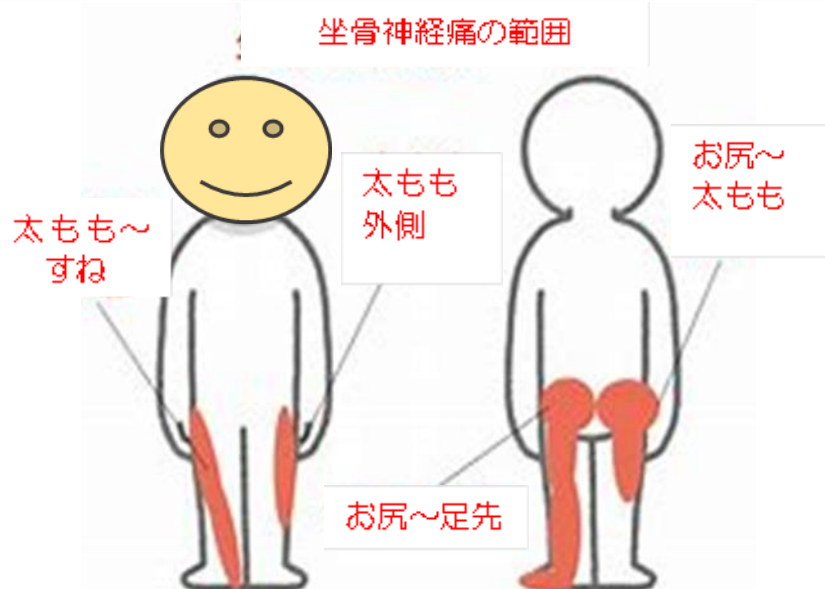
坐骨神経痛は坐骨神経が圧迫されて生じるお尻から足にかけての痛みやしびれのことです。

今回は、坐骨神経痛の原因や症状についてご紹介します！



### ＜坐骨神経とは＞

坐骨を通り、お尻の筋肉を抜け、足へ向かう末梢神経のことです。太さはボールペンくらいで、末梢神経の中では一番太く、長さは1mほどです。



### ＜坐骨神経痛の原因＞

原因となる疾患は腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などがあります。坐骨神経が圧迫されると神経の通り道でもある、お尻から足にかけての痛みが引き起こされます。

### ＜坐骨神経痛の症状＞

- ・腰から足にかけての痛みやしびれが強い（片側で起こることが多い）
  - ・足の力が入りにくい
  - ・歩くほどに足が痛くなり、休み休みでないと歩けなくなる
  - ・おしっこやウンチがしづらい（もしくは漏れる）
  - ・痛み方は人それぞれで、動いた時だけ痛い、立ちっぱなしや座りっぱなしの時に痛い、何をしていても痛い
- ・・・などなど

気になる症状がある方は、かかりつけ医や整形外科に相談してみるのも良いでしょう。

次回は「坐骨神経痛の治療・予防について」です。