

悠遊苑だより



第284号 令和7年4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



4月：暖かくなり、春の気配がしてきました。3色の紙を使い、華やかな桜の木を作成しました。悠遊の桜の満開も待ち遠しいですね。

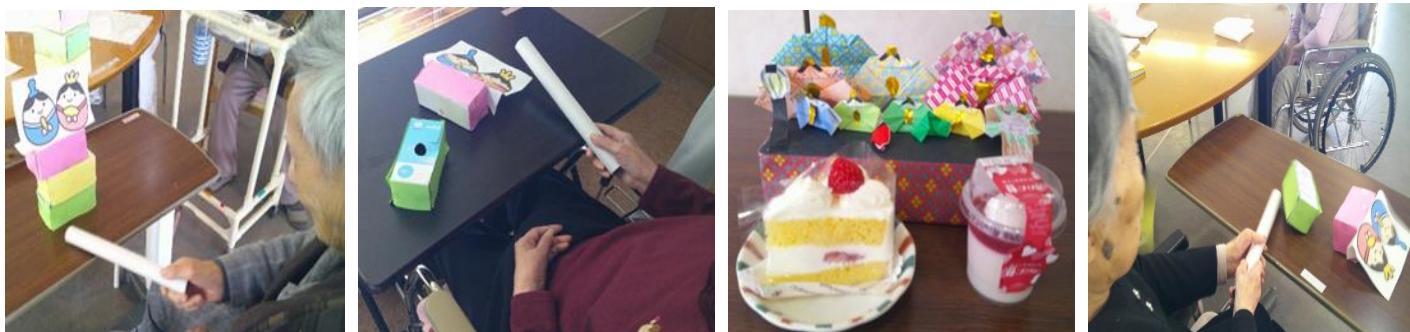
作成：2階入所者さま

3月の行事

2F ひな祭りの『吊るし雛作り』を行いました。お内裏様とお雛様にお顔を描いたり、編み物が得意な方には吊るすための紐を編みました。最初は「無理よ、書けないわ～」と遠慮がちでしたが隣の方と見せ合いながら楽しんでいました。雛飾りを出すと「綺麗ね」と喜ばれたり、お孫さんの事を話されたりしていました。



3F 3月5日にひな人形でだるま落としを行いました。最初は力加減が難しく、「上手くできない。」「倒れた。」と言って苦戦されていました。何度もやっていくうちに力加減がわかり落とさずにできるようになると「できた。」と言って笑顔が見られ、「もう1回やる」と言う声も聞かれ楽しまれていきました。



今月の行事

2F 「お花見散歩」

3F 「悠遊桜のお花見散策」

病院周辺の桜の木も小さなつぼみが見られるようになりました。桜の開花に合わせ、暖かい日にお散歩に出かけます。

ご家族の皆さんへ

4月を迎え、暖かい日が増えてきました。天気の良い日は散歩に出掛けることも予定しております。ご面会の際は、たんす内を確認していただき、衣類の不足等ありましたら補充をお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.118 細井 昭 様 #おきなぐさ

4月おきなぐさ



絶滅危惧種の野草で、魚沼市広神西小学校が保全活動を行っています。

かつては川原の土手や田んぼに自生しましたが、数は激減しています。湯之谷地域では七日市と大沢でしか見られません。植物全体が絹毛に包まれ、その姿を老人の白髪に見立てて「翁草」といいます。風で綿毛が飛んだ後の様子です。

栄養科だより



4月のイベント
お花見弁当

4月 15日(火)
提供を予定しております。

～ご紹介～



【春の味覚満載和食御膳】



【春の味覚満載和食御膳ムース食】

3月21日（金） 春のレクリエーション献立を提供致しました。

- ・鯛めし ・うなぎ入り茶碗蒸し ・サーモンと新玉葱の黒酢和え ・海鮮ポテトサラダ
 - ・天麩羅盛り合わせ（海老・こごみ・アスパラ・南瓜） ・野菜牛味噌焼き ・苺ババロア
- 春の味覚満載の和食御膳は利用者の皆様に大変好評でした。
今月もお花見弁当の提供を予定しております。桜の開花とともに楽しみにお待ち下さい。



通所リハビリテーション

3月の月間行事

今月は表彰月です。火曜日チームの優勝でした。

景品ゴミペーパーを用意しました。

みなさんとても喜んでもらい来月からの

新ゲームへの志気が上がったようです。

また元気ましょう！！



今月の悠遊画廊



リハビリ☆コラム No.143

『坐骨神経痛について』

今回は、坐骨神経痛予防のストレッチ・体操です。

自宅でも簡単に取り組める4種類をご紹介します。



<ストレッチ>

お尻の筋肉(殿筋)を伸ばす

- ①椅子に座り、伸ばしたい側の足を反対側の足に乗せ、あぐらをかくように組みます。
- ②胸を足に近づけていくように、身体を前に倒します。
- ③お尻の筋肉が伸ばされていると感じたところで、呼吸を



ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を伸ばす

- ①両手でももの裏から抱えます。
- ②無理のない範囲で、膝を天井に向かって伸ばします。
- ③ももの裏が伸ばされていると感じるところで、15~30秒程度を目安にキープします。



※硬めの布団や
マットの上で行う

<筋力トレーニング>

ふともも・お尻・背中を鍛える

- ①仰向けに寝て膝を90度に立て、足裏を床につけます。
- ②お尻を持ち上げ、肩からお腹、膝までが一直線になる位置でキープします。5~10回を目標に行います。



お腹の筋肉を鍛える

- ①おへそが見えるまでゆっくりと頭を起こし、お腹に力を入れた状態で10秒キープします。
- ②ゆっくりと頭を戻す。5~10回を目標に行います。



注意事項

- ・痛みやしびれが強またらすぐに中止しましょう。
- ・痛みが強い場合はストレッチを控えましょう。
- ・反動をつけてはいけません。
- ・呼吸を止めないよう行いましょう。
- ・腰を必要以上に反らせたり、捻じったりしないようにしましょう。
- ・回数や時間は無理せずに加減して行いましょう。

次回は「生活に音楽を取り入れよう」です。