

悠遊苑だより



第283号 令和7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：早いものでもう3月を迎えてしまいました。例年、悠遊苑では年末に翌年の干支を用いた作業活動に取り組んでいます。今年は、まだ取り上げていなかったで紹介します。

作成：通所リハビリ

2月の行事

2F 2月5日(水)に節分の『鬼退治ゲーム』をおこないました。箱を重ねて作った鬼の的に向かって、皆さん「鬼は外ー! 福は内ー!」と元気な掛け声をかけながら、豆に見立てたお手玉をぶつけました。見事に鬼の的が倒れ、拍手で喜び合いながら1年の健康を祈願しました。



3F 2月19日(水)に吊るし雛を飾りました。1ヶ月間、日々の作業活動として利用者さんより準備を行っていただきました。綺麗な吊るし雛飾りが完成しました。



今月の行事

2F 「吊るし雛作り」

3F 3/5 (水) 15:00~

「ひな人形で だるま落とし」

ご家族の皆さんへ

面会につきましては、引き続き感染予防に努めながら行いますが、状況に応じて制限させていただくことがあります。また混雑を防ぐため、土日祝日の面会時はお待ちいただく場合があります。ご不便をお掛けしまして申し訳ありませんが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.117 細井 昭 様 #しらねあおい

3月しらねあおい

高山植物で日本海側の雪の多い地域に分布しています。

被子植物唯一の日本特産の科で「1科1属1種」の珍しい花です。

和名を「日光白根山」と言い、淡紫色で深山を彩る山野草の女王です。大きく美しい花びらに見えるのは、実はガクだという点も面白いです。雪国植物園には、3千株以上あります。



～栄養科だよ～

近年にない降雪が見られた2月が過ぎ春の訪れを感じられる頃となりました。まだまだ寒暖差もあり体調管理が難しい時期です。

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を頂き、引き続き体調管理に努めていきましょう。



3月のイベント

3月13日(木)

3月の

お楽しみ献立

3月21日(金)

春の

レクリエーション献立

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～



【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25日(火) 【2月のお楽しみ献立】 を提供いたしました。

～お品書き～

- ・ずわい蟹といくらの炊き込みご飯
- ・鶏天といか天の炊き合わせ
- ・キャベツと胡瓜の塩麴和え
- ・マンゴーデザート

蟹の旨味がたっぷりの炊き込みご飯や天麩羅、旬のかき菜
マンゴーをたっぷりと使用したデザート等大変好評でした。

今月は、「春のレクリエーション献立」「3月のお楽しみ献立」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

2月の月間行事

10月から始まった「チームで頑張ります！輪で綱渡り」も

今月で最後となりました。

優勝は火曜日チームの皆さんです！

おめでとうございます。来月は表彰式です。お楽しみに♪



今月の悠遊画廊



リハビリ☆コラム No.142

『坐骨神経痛について』

今回は、坐骨神経痛の治療と予防法について紹介します。

<坐骨神経痛の治療>

治療は、手術療法と、保存療法に分かれます。今回は保存療法を中心に紹介します。

- ①物理療法・・・温熱療法、マッサージ療法、低周波電気療法、骨盤けん引。
- ②運動療法・・・体操やストレッチで筋肉の緊張を和らげ血行を良くする。
- ③装具療法・・・コルセット等で腰椎を支え、安定させることで痛みを和らげる。
- ④薬物療法・・・薬を使って痛みを和らげる。
- ⑤ブロック療法・・・局所麻酔や抗炎症剤を、神経の周りや神経へ直接注射する。



<坐骨神経痛の予防法>

腰は坐骨神経が通っている場所なので、できるだけ腰に負担をかけない事が大切です。

①重い物を持つ時のポイント

前かがみの姿勢で重い物を持ち上げると、腰に負担が集中し、神経の圧迫がかかります。



重い荷物を持ち上げるときは、しゃがんで、荷物を引き寄せます。そして、足の力を使ってゆっくり持ち上げましょう。




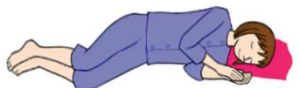
かがみ込んで持ち上げると、腰に負担が集中するので、避けましょう。


②体に合った寝具の使用

硬過ぎる寝具、柔らか過ぎる寝具は、腰や背中に負担をかける可能性があります。特に、腰の部分が沈み込み過ぎないようにすることで、坐骨神経への圧迫を減らせます。また寝方も工夫してみましょう。


<腰に負担の少ない寝方>

膝を立てて座布団などを挟む 




膝と股関節を軽く曲げる 

<腰に負担がかかる寝方>

膝を伸ばしたまま寝ると、腰に負担がかかる 



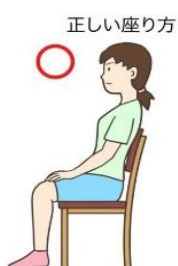
膝を伸ばしたまま寝ると、腰に負担がかかる 

③座る姿勢のポイント

椅子に座る時に猫背や前かがみの姿勢を続けると、腰に負担がかかりやすくなります。また、デスクワークや運転など長時間同じ姿勢を続けると、腰に負担がかかり、神経が圧迫されやすくなります。定期的に立ち上がって軽いストレッチなど身体を動かすようにしましょう。



良い姿勢



正しい座り方



反り腰



猫背



仙骨座り

次回は「坐骨神経痛予防の体操・ストレッチについて」です。