

悠遊苑だより



第292号 令和7年12月

社会医療法人 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



今年も展示コーナーには、入所・通所のご利用者さんが制作した素敵な作品が並びました。来年も楽しみながら制作活動に取り組めたらと思っております。お越しの際は是非、玄関右手の展示コーナーをご覧ください。今年も一年ありがとうございました。

11月の行事

2F 10/29(水)長岡市企画によるWEB美術館撮影がありました。撮影に向けて利用者さんから作品制作に取り組んで頂きました。毛糸玉の菊かざり、干支のちぎり絵、塗り絵など、どれも力作でした。WEB公開は12月頃の予定です。



3F TVで話題の「投扇興ゲーム」をアレンジして行いました。投扇興とは、的に向かって扇子を投げ、落ちたところによって点数が決まるお座敷遊びです。チョウと呼ばれる的を落とすと加点されます。一人二回ずつ投げ、合計点数が一番多い方に景品をプレゼントします。「見てるよりむずかしいなあ」という声や「昔の遊びだねえ」と懐かしむ声も聞かれました。優勝は誰の手に!! 乞うご期待!!!



～栄養科だよい～



猛暑、束の間の秋が過ぎ今年も残すところひと月をきりました。

秋の深まりとともに収穫される新潟特産の”やわ肌ねぎ”は アリシンと言う成分を含んでいます。ねぎ特有の辛みのもとで血行を良くし身体を温める作用があります。また疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める作用もあります。葉にはビタミンCも含まれています。栄養豊富なねぎをまるごと頂き、インフルエンザ、風邪の予防に努めていきましょう。

12月のイベント

12月23日 (火)
12月25日 (木)
12月30日 (火)

特別献立

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～



【お楽しみ献立普通食】



【お楽しみ献立ムース食】

秋のお楽しみ献立を提供致しました。

- ・栗ときのこの炊き込みご飯 ・肉吸い ・銀鮭ときのこのホイル焼き
- ・かぶの塩昆布和え ・桃カルピスゼリー

鮭、きのこ、栗等秋の食材をふんだんに使用しました。

紅葉のお品書きを添え短い秋を楽しんでいただける様工夫を凝らし大変好評でした。

12月もイベント献立の提供を複数回予定しております。楽しみにお待ち下さい。

今月の行事

2F 12月10日(水)「デザートセレクト」

3~4種類から好みのスイーツを選んで召し上がって頂きます

3F 12月も連続開催！「目指せ高得点！投扇興大会」

訓練の様子

11/10(月)業務継続計画に基づき、利用者さんが安心して生活できるよう職員の研修として「エレベーター停止に伴う食事提供訓練」を行いました。

自然災害はいつ起こるか予測がつかないため、今後もどのような状況においても生活支援が継続できるように努めていきます。



ご家族の皆さんへ

12/1(月)より、安全対策強化のため悠遊苑正面入口の施錠時間を17:40に変更します。施錠時間後に御用のある際は、併設病院1階の夜間受付へお回りください。

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。

年末年始の入浴について

年末は、12/31(水)まで入浴。年始1/1(木)~1/3(土)は、入浴はお休みさせていただきます。新年は、1/5(月)より入浴開始となります。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.126 細井 昭 様 #なんてん

南天は南天竺（みなみてんじく）の略で、天竺とはインドのことを指します。日本では「ナンテン」という言葉の響きが、“難転”に掛けられ、縁起のよい植物とされています。葉に抗菌作用、実には咳止め作用があり、のど飴の原料として用いられます。「三回羽状複葉」という形の葉の付け方をする珍しい植物でもあります。



通所リハビリテーション



11月の月間行事

★先月から始まった曜日対抗ビンゴゲームは、今月も大変盛り上がりました。上位3名にはささやかですが、景品も贈呈され職員も一緒になって楽しいひと時を過ごしました。



悠遊画廊

作業活動にも皆さん熱心に取りくまれ、素敵な作品がたくさんできています。



「いつまでも自分らしく～尿もれを防ぐ体づくり～」

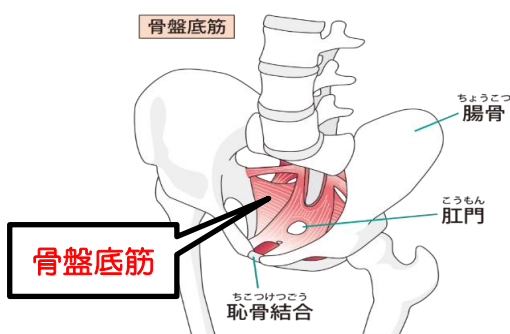
前回の尿もれ自己判断チャートであなたはどのタイプに当てはまりましたか？
 その中でも、【腹圧性尿失禁】と【切迫性尿失禁】が特に多く見られます。
 これらは生活の見直しや体操で改善が可能です。
 今回は、主な2つのタイプについて解説します。



	腹圧性尿失禁	切迫性尿失禁
症状	重い物を持ち上げた時、咳やくしゃみなど、お腹に力が入ったときにもれてしまう	突然の我慢できないほどの強い尿意を感じ、間に合わずもれてしまう 過活動膀胱の症状のひとつ
原因	加齢や出産などにより、尿道を支え締める役割をしている 骨盤底筋 が弱り、緩んでしまう	膀胱が過敏になり、尿が十分にたまっていなくても、勝手に収縮してしまう
対策	弱った筋肉を強化する 骨盤底筋 体操が有効 適度な水分、便秘の解消、肥満の改善	骨盤底筋 体操、トイレに行くのを少しずつ我慢して排尿間隔を延ばす、適度な水分、刺激物(カフェイン・アルコール・香辛料)を控える、便秘の解消、肥満の改善

いずれも**骨盤底筋**（こつぱんていきん）がとても重要です！！

では、骨盤底筋はどこにある筋肉でしょうか？



骨盤底筋とはその名のとおり、骨盤の底部分にある複数の筋肉の総称です。ハンモック状になっており、骨盤の中にある膀胱や子宮、直腸を支えたり、排泄のコントロールを担っています。
 そして一部の筋肉は、必要に応じて締めたり緩めたりすることができます。

骨盤底筋は、体の奥にあるため、見たり触ったり出来ませんが、コツが分かると生活の中でいつでも鍛えることが出来ます。

次回は、効果的に骨盤底筋を鍛えるためのポイントをご紹介します。



次回は「いつまでも自分らしく～骨盤底筋を鍛えよう！！～」です。