

悠遊苑だより



第293号 令和8年1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



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

今年の干支『午（うま）』を張り子で作製しました。画用紙にしわを寄せて、貼る時に丸い形に添うよう工夫しました。千代紙の手綱飾りやカラフルなたてがみをつけてかわいらしく仕上がりました。

作製：2階入所者さん

12月の行事

2F 12月10日(水)にクリスマスデザートバイキングを行い、数種類のケーキやゼリーの中から自分の好きなおやつを選んで食べました。クリスマスの音楽を聞きながら壁に飾りつけを行い、クリスマスの季節感を味わいました。皆さん「美味しい!」と笑顔で召し上がっていました。



3F 11月に引き続き、テレビで話題の「投扇興ゲーム」をアレンジして行いました。北棟 vs 南棟で一人二回ずつ投げ、合計点数が多い方に豪華景品をプレゼントしました。



～栄養科だよ～



新年明けましておめでとうございます。

本年も利用者の皆さんに、四季や楽しみ、満足感を感じて頂ける食事提供を目指して参ります。一年間どうぞ宜しくお願い致します。

1月のイベント

1月15日(木) 小正月イベント献立
1月22日(木) 冬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～



【お楽しみ献立常食】



【お楽しみ献立ムース食】

12月23日(火) 12月のおたのしみ献立 を提供いたしました。

～お品書き～

- ・米飯
- ・野菜とあさりのスープ
- ・トルテ風オムレツ
- ・鶏もも肉のハニーマスタード
- ・Xmasサラダ
- ・Xmasデザート

色彩豊かなXmasのランチプレートは大変好評でした。

今月は、小正月イベント献立・冬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。



今月の行事

2F 1月 「悠遊神社へ初詣・絵馬づくり」

3F 1月14(水) 「新年会」

ご家族の皆さんへ

新たな一年が始まりました。本年も利用者の皆さんに満足していただける看護・介護に努めて参ります。

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.127 細井 昭 様 #そめいよしの

鎌倉大仏は室町時代から野ざらしのままと言われています。

その大仏を色取る桜は、ソメイヨシノで、寿命は約60年と遥かにはかない生命です。

通所リハビリテーション

12月の月間行事

今月は月曜日に曜日対抗ビンゴゲームを行いました。

読み上げられる数字に一喜一憂しながら

真剣な表情で、カードを見つめていました。

「ビンゴ！」の聲が上がると、歓声と温かい拍手に包まれました☆

一番に
上がりました♪



ビンゴ!!



色々な
キャラクター
作成中



悠遊画廊



「いつまでも自分らしく～骨盤底筋を鍛えよう！！～」

これまで尿もれの種類や原因についてお話してきました。最終回は、今日からできる骨盤底筋トレーニングと、生活での工夫についてご紹介します。骨盤底筋の強化は「続けること」が何より大切です。無理なく一緒にコツコツやってみましょう！

まずは骨盤底筋の
動かし方を
チェック



- ①横向きに寝て、お尻の中央に指を当てます。
- ②指を下に移動し硬い骨（尾骨）をさわります。
- ③おしっこを我慢するように力を入れます。
- ④指から骨がふわっと離れたら骨盤底筋がちゃんと動いている証拠です！

☞「下腹に力が入っていないこと」が重要ポイント！

骨盤底筋トレーニング



座ったまま・立ちながら
四つん這いの姿勢でも
同じように行います



- ①横になり足を肩幅に開いてひざをたてる。
- ②体の力を抜いて深呼吸。
- ③息を吐きながら尿を途中で止めるように肛門もしくは膣を締める。
- ④5つ数えたらゆるめる。

10回を1セットとし、1日3～5セット行いましょう。

※朝・夜の布団の中でもできます

歯磨きしながら
テレビのCM中に
ながら大丈夫！



💡続けるコツ💡

- ・自分に合った無理のない回数でOK。
- ・普段の生活動作とセットにすると忘れにくく、習慣になります。
- ・効果を実感できるまで1～3ヵ月ほどかかることがあります。

日常生活の工夫

①便秘を防ぐ

いきみは骨盤底筋に負担を掛けます。食物繊維・水分をしっかりととりましょう。

②肥満に注意

③カフェインや辛い物に注意

④水分摂取の工夫

体の水分量が減ると尿が濃くなり刺激に。1日1ℓを目安にこまめに水分補給。

⑤体の冷えを防ぐ

⑥排尿日誌をつける

排尿時間、尿量、尿意の強さ、尿漏れの有無、水分摂取時刻と量などを客観的に見るだけでも生活を見直すことができます。



おわりに

トレーニングを続けても、改善がみられないケースもあります。泌尿器系の病気や全身の病気が潜んでいる場合もあります。悩みがあれば遠慮せず医師や専門家にご相談ください。恥ずかしいから・・・と我慢せず、生活を工夫し体を整えながらいつまでも自分らしく過ごしていきましょう！

次回は「支援相談員って何？ お仕事紹介させていただきます♪」です。