

悠遊苑だより



第298号 令和8年6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



梅雨の風物詩の紫陽花と、藤の花が描かれた和傘に鮮やかな色を塗りました。
雨の日でも気持ちがぱっと明るくなるような、素敵な作品に仕上がりました。

作製：3階入所者さん

5月の行事

2階 4月にお花見に出かけた時の写真を作品にしました。

写真を見ながら散歩に行った時に見た綺麗な花々を思い出し「綺麗だったね！また行きたい」と会話に花が咲き、歌を披露してくださる方もおられ、和やかな雰囲気で作品を制作しました。
来苑された際には是非ご覧ください。



3階 新緑が美しい季節となりました。

先日、皆さんで外へ出て、新緑を楽しみながらお散歩をしました。木漏れ日の中、「気持ちいいね」と笑顔でお話される姿が印象的でした。季節を感じながら、心も体もリフレッシュできたひとときとなりました。



～栄養科だよ～

あじさいの花が色づき始め梅雨の気配を感じる時期となりました。
アスパラガス・キャベツ・さくらんぼ・あじ・いわし等が旬の時期です。
旨味と栄養が豊富な旬の食材を頂き、休息、水分もしっかりとり
過ごしやすい梅雨の時期も元気に過ごしてまいりましょう。



6月

イベント

6月のお楽しみ献立

6月 30日(火)

レクリエーション献立

6月 17日(水)

の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。



【5月のお楽しみ献立常食】



【5月のお楽しみ献立ムース食】

5月27日(水) 5月のお楽しみ献立を提供致しました。

- ・牛丼 ・なめこの味噌汁 ・かぶとゆずの和え物
- ・手作りコーヒーゼリー

常食からムース食まで全食種対象に「牛丼」を提供致しました。

丁寧に下処理し長時間煮込んだ牛丼は利用者の皆様に大変好評でした。

今月もお楽しみ献立・レクリエーション献立の提供を予定しております。

楽しみにお待ち下さい。



今月の行事

2階 運動会

3階 散歩

ご家族の皆さんへ

枕や肌掛け・膝掛け毛布等、苑以外の私物を持ち込まれていらっしゃるご利用者さんについては、1～2週間を目安に定期的な交換をお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.132 細井 昭 様

#またたび(木天蓼)

「猫に木天蓼」というように、木天蓼の香りには猫の中枢神経に作用する麻薬の成分があります。夏先になると、葉が緑～白色に変わります(①)。梅に似た花(②)が終わると、葉は再び緑色になります。果実(③)が虫に寄生され変形(④)したものは漢方薬として、特に珍重されます。

①



②



③



④



通所リハビリテーション

5月の月間行事

曜日対抗 ビンゴ大会！皆さんに数字の書いてある玉を引いていただき、

リーチの方は「〇番来い！」と
願いを込めて引かれていました。

23回目を引いたところで「ビンゴ！！」

皆さんからの拍手と歓声が聞かれました。

おやつには美味しいお菓子を食べ、皆さんの笑顔が見られました♪



たくさんのすてきな作品が
完成しています♪



悠遊画廊



ビンゴに当たりました！

「扁平足（へんぺいそく）を知ろう」

皆さんは扁平足がどういうものか知っていますか？何となく「土踏まずがつぶれた状態」と想像のつく方は多いかもしれません。扁平足の症状や程度は様々です。軽度であれば日常生活に支障をきたしませんが、放置すると重症化して、膝痛・腰痛、外反母趾などの変形、転倒リスクの増加にもつながりかねません。

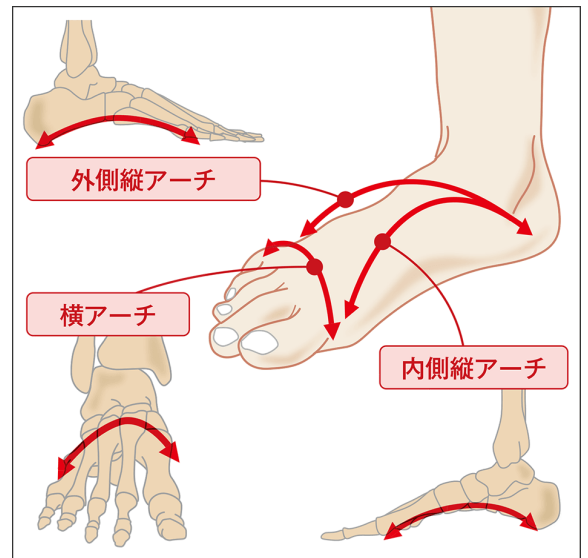
扁平足には先天的なものと後天的なものがありますが、ここでは後天的なものについて取り上げます。

扁平足を詳しく知るために
まずは足の構造についてお話しします。

足には図のように3つのアーチがあります。

- ・内側縦アーチ
- ・外側縦アーチ
- ・横アーチ

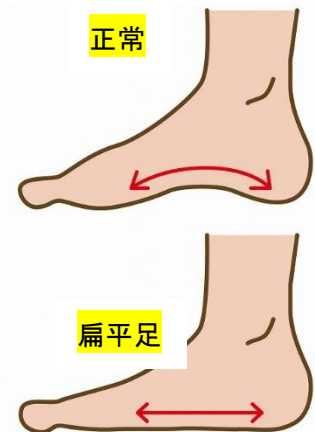
そして、母指の付け根・小指の付け根・かかとの3点で、三脚のように身体を支えています。



アーチの役割は3つあります。

- ・クッション機能：衝撃を吸収し膝や腰への負担を軽減する。
- ・バネ機能：推進力を生みだし効率よくスムーズに歩ける。
- ・安定機能：重心を安定させ転倒を防ぐ。

扁平足とは内側縦アーチが崩れた状態の事をいいます。



簡単なチェック法

立った状態で足の裏の内側の隙間にボールペン 1 本が入るかどうかを目安に確認できます。

次回は「扁平足による悪影響」です。