

悠遊苑だより



第299号 令和8年7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



七夕の流し飾りを入所者さんと制作しました。色とりどりのお花紙とキラキラの星が目を引く涼やかな流し飾りになりました。

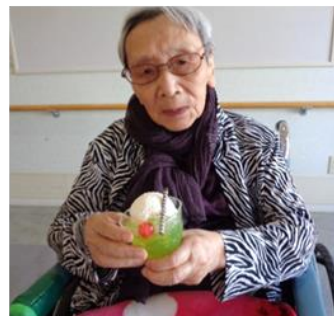
当苑では各階に「笹」が設置され、ご利用者さんの願いが書かれた短冊を飾ります。

面会の際に是非、足を止めてご覧下さい。

作製：3階入所者の皆さん

6月の行事

2階 6月10日(水) サッカーPK戦を行いました。足で蹴ったり、ボールを持って投げたりと思い思いのやり方でゴールを決めていました。参加者の皆さんは目を輝かせながら体を動かし、ゴールが決まると笑顔や「よし、やったー」と歓声が上がっていました。終了後は、爽やかな季節のデザートを召し上がっていただき、「可愛い」「美味しい」と、たいへん喜んでおられました。



3階 今月は病院内の散歩を行いました。ご利用者さんの手作りのあじさいで一足先に季節感を感じたり、中庭の畑を見たりと、普段は散歩をしないコースにとっても喜ばれていました。おやつに提供した抹茶味のプリン、ロールケーキも美味しそうに召し上がられていました。



～栄養科だよ～

梅雨入りし蒸し暑く過ごしにくいが続いています。

7月頃から旬をむかえる枝豆は良質なたんぱく質と、貧血の改善や動脈硬化の予防に効果があるといわれるビタミンB群の葉酸、大豆にはないビタミンCが含まれています。今年も新潟を代表する夏の味覚枝豆をおいしくいただき過ぎにくい梅雨の時期を元気にすごしていきましょう。



7月

7月のイベント
7月16日(木)

7月のお楽しみ献立の提供を予定しております。

変更になる場合があります。

～ご紹介～

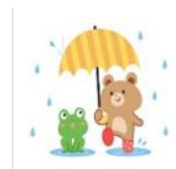


【夏の洋食ごちそうプレート普通食】

6月17日(水) 夏のレクリエーション献立を提供いたしました。

- ・フォンドボー香るデミハンバーグ
- ・一口海老カツ爽やかレモンソース
- ・洋食屋さんのナポリタン
- ・ブロッコリーのバターコンソメ
- ・人参グラッセ
- ・ローストポテト
- ・優しいコーンポタージュ
- ・メロンの杏仁ムース

旬の野菜や果物をふんだんに使用した”夏の洋食ごちそうプレート”は盛り付けにも工夫をこらし視覚でも楽しんで頂き利用者の皆様に大変好評でした。今月もイベント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 7月1日～12日 七夕飾りの願い 夏のカラオケ大会

3階 7月8日 七夕おやつパーティー

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。

◎8月のお盆期間の入浴について

8月10日(月)、12日(水)、14日(金)入浴あり

8月11日(火・祝)、13日(木)、15日(土)入浴お休み
となります。ご理解・ご協力よろしくお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.133 細井 昭 様

#ベゴニア

ベゴニアは、よく見ると雄花・雌花の二種の花が、1つの株の中に咲いています。また、ハート型に見える葉は、実は左右非対称で不均等な形をしていることから、花言葉が「片思い」となっています。写真は、桑名の「なばなの里」のベゴニアで、12000株の花は圧倒的な美しさでした。



通所リハビリテーション

7月の月間行事

利用者の皆さんも何度かビンゴゲームをしているので

やり方も覚えており、職員も一緒になって

楽しむことができました☆

あとひとつという所でなかなか揃わず

「ビンゴ!」と声を聞いた時には、全員で

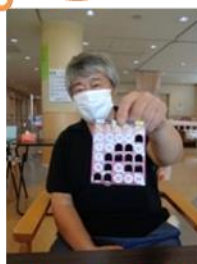
大盛り上がりしました。



当たれ～!



1番に当たりました!



悠遊画廊



悠遊の山で採れた、
ふきの下処理・調理をしています♪



「扁平足（へんぺいそく）による悪影響」

今回は扁平足になる原因と、その悪影響についてみていきます。

扁平足の原因

まず、運動不足や加齢により、**足裏に関する筋力が低下**することが挙げられます。特に、足のアーチを吊り上げる役割を持つ筋肉が弱ると、アーチを支えきれなくなり、徐々に土踏まずが潰れていきます。

その他にも、長時間の立ち仕事、急激な体重増加、サイズの合わない靴の常用なども、足裏に過度な負担をかけ、扁平足を引き起こす原因となります。

扁平足による悪影響

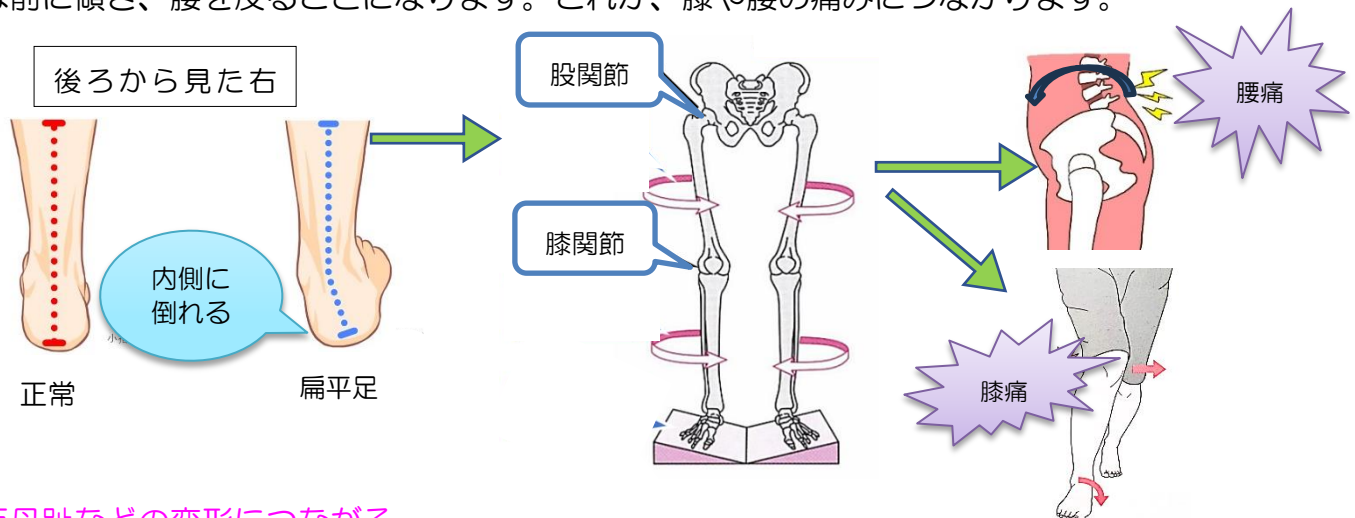
扁平足がひどくなった場合、次のような症状が出る場合があります。

①足が疲れやすく、痛みが出やすくなる。

土踏まずのクッション機能が低下しているため、歩行時の衝撃をうまく吸収できません。また足裏の筋肉に負担がかかり、炎症を引き起こしやすくなります。特に歩き始めや立ち上がりの時に痛みを感じやすいです。

②膝や腰に負担がかかり、痛みの原因になる。

土踏まずが潰れた分、足首は内側に倒れます。すると連動して膝関節や股関節もねじれ、骨盤は前に傾き、腰を反ることになります。これが、膝や腰の痛みにつながります。



③外反母趾などの変形につながる。

土踏まず（内側縦アーチ）が崩れると、連動して足指の付け根を結ぶ横アーチも崩れます。親指付け根は外側に飛び出し、親指先は小指側に向きます。これが外反母趾などの原因となり、ひどくなると突出部に痛みを感じるようになります。



④歩行が不安定になり、転倒のリスクとなる。

土踏まずのバネ機能が働かないと、地面を力強く蹴り出すことができず、歩行が不安定になります。特に高齢者の場合、すり足歩行となり、転倒のリスクを高める一因になります。

次回は「扁平足予防・改善に向けて～自宅のできる体操」です。