

さわやか元気オリオン新聞

～ オリオン入所者の皆様の楽しい生活の記録 ～

施設入所

第92号 発行日 平成29年4月1日

堇(スミレ)

とても種類が多く、日本には60種類以上のスミレが自生しています。花の形が大工道具の“墨入れ”に似ていることから「スミレ」になったといわれていますが、定かではありません。葉は丸く、花はやや下向きか斜めにつけるのが特徴です。



ひな祭り

3月12日ちょっと遅めのひな祭り会を開催しました。ひな人形を飾り、皆さんでひな祭りの思い出に花を咲かせました。女性の方はその後化粧を行い、今日の記念にひな人形の前で記念撮影。皆さん素敵な笑顔です。



誕生会

3月16日、3月生まれの利用者さんの誕生会を開催しました。今月の誕生者は17人で、子供のころの思い出などをお話して頂きました。ハッピーバースディを全員で歌い、皆さんは大喜び、今日のために作られた大きなケーキを前に満面の笑みです。



料理教室

3月13日お料理教室を開催しました。今日のメニューは「いちごみるくプリン」です。ゼラチンをお湯に混ぜ、イチゴオレに生クリームと砂糖を加えて冷蔵庫で冷やし、固まったら生クリームをトッピングして、いちごゼリーを飾り付けたら完成です。今日の教室にはデイケアに通われている方も参加しています。皆さんで協力して作った「いちごみるくプリン」はとても美味しい出来栄えとなりました。



4月入所行事予定

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| 3日 手芸教室 | 13日 入所者お誕生会 |
| 22日 デザートフェア | 24日 生け花教室 |
| 19日・21日・26日 入所者お花見会(21世紀公園) | |
| 2日・9日・16日 午前：書道教室、午後：カフェ・ド・らいふ | |
| 毎月第一・第三 月・水・金 ことばの時間 | 毎月第二・第四 月・水・金 書道の時間 |



～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ **デイケア**

3月の行事紹介



3月3日はひな祭りということで、お雛様の人形作りを行いました。「着物は何色にしたらいいかな。」「胸元は右前かい、左前かい？」と他者の様子を見ながら和やかに作成しました。

16日にお誕生会とおやつ作りを行いました。皆で協力し、果物を2種類切って、フルーチェに盛り付けしました。誕生者は皆さんから、お祝いの言葉を掛けていただき、笑顔が見られました。

**4月通所
行事予定**

4月8日 ペンダントを作る。
4月13～15日 お誕生会とお料理教室（桜餅）
4月17日～22日 お花見会



4月はお花見の季節です。毎年お天気に恵まれ、満開の桜を見ることができています。皆さん一緒にお花見に出かけましょう。

デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
定員数	20					
空き状況	×	×	○	○	×	×

**デイケア
1日の流れ**

- 9:40 オリオン到着
健康チェック
- 10:00 入浴
個別リハビリ
作業活動
- 12:00 昼食
- 13:30 集団リハビリ
レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:45 オリオン出発

皆さんと一緒に楽しく♪リハビリしませんか？

- ▶最近転びやすい
- ▶お風呂に入るのが大変
- ▶病院を退院したばかり
- ▶認知症が心配

見学もお待ちしております。
(*^_^*)
相談室 木元・相樂

給食レシピ

3月のイベントと、行事食についてご紹介します。3月は桃の節句もあり、ちらし寿司やようかんなど、春らしさや健康を祈って見た目も華やかなメニューを提供することができました。おやつにも、雛人形型のかわいらしいおまんじゅうを提供し、利用者の皆さんから「かわいいね、今日はひな祭りの日なんだね」など、お声かけいただきました。旬の桜えびを使用した、和風オムライスも「見た目も味も抜群」と、とても好評でした。また、3月中旬には、料理教室を実施し、「いちごのみるくプリン」を作成しました。毎月行われる料理教室では、デイケアの方も一緒に行い、みんなで協力して15時のおやつを作ります。「また次もよろしくね!」「おやつが楽しみだね」など、利用者さん同士で様々な会話がきかれ、交流を広げる一つの場となっています。

【行事&イベントメニュー】



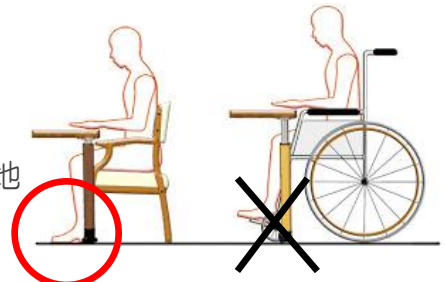
4月には、「春のデザートフェア」を予定しており、春らしく、いちごや桜を使用したデザートの提供を企画しています。自分で選ぶ楽しみや旬を感じてもらえるよう、メニューを考えますので楽しみに！

今月のリハビリ

福祉用具とリハビリテーション

オリオンご利用の方で生活を支える様々な福祉用具を活用されている方はたくさんいらっしゃいます。今回は車椅子についてご紹介いたします。ところで、みなさんは長時間車椅子に座っていた経験はありますか？**車椅子は椅子という名前はついていますが**、本来の利用目的は歩行機能の衰えや障害により歩くことが困難になった人が**移動する手段**なのです。身体状況に関わらず容易に移動できるので、幅広く多くの人との交流する中で日常生活を活性化させ、利用者の自立を大きく促すことができます。

しかし、やはり椅子ではありません。長時間座っていることで不快感や疼痛が生じることもあります。また、足が床に接地していないことで前方へ重心を移動することが難しくなり、食べこぼしやムセの原因となることもあります。



福祉用具を適切に使用して
安心して楽しい日常生活を送りましょう!!!



pixta.jp - 16449082



【「腰が痛い」あなたの腰痛はどのタイプ?】

◆腰痛の種類は大きく分けて4タイプあり、それは下記に分けられます。

- ①病気と呼べない腰痛 ②腰の病気による腰痛 ③内臓の病気による腰痛 ④心理要因による腰痛

◆腰の痛みと症状と原因

‘腰痛’と総称されている腰の痛みの原因には、「加齢」「脊椎の異常」「筋肉・神経」「内臓」「椎間板障害」から生じ、また、外傷によるものや感染症、炎症によるもの、先天異常が原因の場合もあります。



◆腰痛を生じやすい7職種と治療方法

職種では①保育士 ②美容師 ③看護師 ④介護福祉士 ⑤事務職 ⑥自営業 ⑦主婦 となっており、一日中立ち仕事や、一日中同じ姿勢、力仕事、ストレスなどが要因に挙げられますが、それぞれ腰痛部位や原因、治療内容が程度によって異なりますので、自己判断をせずに医療機関を受診するようにしてください。

※看護師、介護福祉士のいる当施設でも、職員の腰痛緩和を目的に、CYBERDYNE(サイバードイ)社のHAL介護支援用ロボットを導入しています。職員の福利厚生と利用者様への安全で安心なケアに取り組んでおります。

訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	△	△	△	△	X	△
午後	△	○	△	-	○	○

新規利用者大募集中です!

お問い合わせは↓↓↓

訪問リハビリ担当：五十嵐まで



言語聴覚士 伊藤です
理学療法士 五十嵐です



作業療法士 池下です。

徐々に暖かい日も増えてきて外出したいなあとお考えの方もいらっしゃるのではないのでしょうか?
当事業所は3月から4名体制(兼務)となり、益々皆様に活用していただきやすくなりました。お問い合わせお待ちしております。

オリオン施設情報

◇第10回介護教室の開催延期のお詫び

◇面会制限解除お知らせ

◇3月4日に開催を予定していた「オリオン☆カフェ」は、施設内で風邪が蔓延していたため延期となりました。

開催を楽しみに、申込みをされていたご家族様につきましては、改めてお詫び申し上げます。

◇施設内で発症したインフルエンザと、その後の風邪症状の蔓延により、1月からの面会制限はご家族様に大変ご面倒、ご不便をお掛けしました。状況は改善し、4月1日から通常通りとなっております。

公益財団法人 星総合病院
介護老人保健施設 オリオン
〒963-0211
福島県郡山市片平町字峯三天2番地
TEL. 024-952-6413
FAX. 024-961-6157
E-mail orion@hoshipital.jp

「編集後記」
3月下旬、暖かい日が多くなってきました。
梅の花が咲き始め、桜前線も話題に提供され、東北地方の桜はもう間もなく咲く頃でしょう。
カメラ片手に旅をした際、会津地方で忘れることができない桜に出会いました。
名前のないその桜は、池の畔で咲いており、雲一つない青い空と相成った景色は、水面にも大きな桜を咲かせていました。
オリオン広報委員会委員 佐藤