

# 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93号 発行日 平成29年5月1日

## カーネーション

母の日に贈る花として有名ですね。香りがよく、香料の原料にもなっています。美しいので西洋の切り花ではバラとカーネーションが最も多く栽培されていると言われています。日本では桜が国花であるように、海外ではスペインやモナコが国花とされています。平成29年、今年の母の日は5月14日です。



## 園芸クラブ

4月下旬、オリオン園芸クラブが活動する時期となりました。施設の畑で作物を育てるために、近くの販売店からトマトやナス、きゅうりなどの苗を買ってきて植えました。今後の成長が楽しみです。



## 手芸教室

4月3日、手芸教室が開催されました。今回は、赤とピンク、紫色の3種類の花を彩ったフラワーアレンジメントです。綺麗な花の出来栄に、作製された皆様にも笑顔が咲きほころびました。



## オリオン☆カフェ

4月22日、第10回目となる介護教室とし「オリオン☆カフェ」を開催しました。当日は、春のデザートフェアを体験してもらおうと、栄養科特製の色とりどりスイーツでおもてなし。多数の利用者、ご家族が参加され認知症認定看護師や職員とも交流を図りました。普段の生活の様子や、認知症のこと、介護のことなど話題が盛り沢山でした。また、国際ビューティファッション・製菓大学校から5名の学生さんがハンドマッサージのボランティアに来所し、癒しの時間となりました。とても楽しくお話が尽きないカフェでした。



### 5月入所行事予定

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 1日 手芸教室                 | 8日 村瀬さん歌のボランティア   |
| 11日 入所者お誕生会             | 12日 星ヶ丘保育園子どもフェスタ |
| 15日 お料理教室               | 22日 生け花教室         |
| 7日・14日・21日 カフェ・ド・らいふ    | 隔週 月・水・金          |
| 19日・23日・30日 屋外生活訓練（緑水苑） | ことばの時間 / 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



## 4月の行事紹介



13日、お料理教室で「桜もち」を作りました。エプロンをかけて、皆さん上手に作られていました。桜もちを食べながら、4月生まれの方のお誕生会を行いお祝いしました。

17～22日の1週間、逢瀬公園に「お花見」に行ってきました。とても暖かい日もあれば、風の強い日もあって大変でしたが、桜の花が満開で皆さんとても喜ばれていました。

### 5月通所行事予定

- 8～10日 お料理教室(どら焼き)
- 18～20日 5月お誕生会
- 22日 星ヶ丘保育園子ども交流会
- 27日 敬老園との利用者交流会

5月5日は子どもの日です。オリオンの近くには星ヶ丘保育園があります。園児と入所者が一緒に遊び、話をして、世代を超えた交流会で楽しむ予定です。

## デイケア空き情報

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

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

## 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

# 給食レシピ

4月は、「季節を楽しみながら、食に対する意欲向上につなげること」を目的として、春のデザートフェアを行いました。「いちごのロールクレープ」、「桜の琥珀ゼリー」、「いちごのレアチーズムース」、「桜ようかん」、「お花見まんじゅう」の5種類から、食べたいものを選んでいただきました。「なにがいいか迷っちゃうね！」など選ぶのに迷いながらも、選択したものをおいしそうに皆さん召し上がっていました。



今後も、季節に合わせて食のイベントを開催する予定ですので、お楽しみに！まだ寒暖差のある季節ですが、体調に気をつけてお過ごしください。

## 今月のリハビリ

### 摂食嚥下障害をご存知ですか？

#### 【摂食嚥下障害とは？】

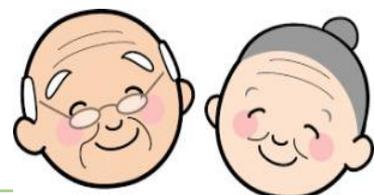
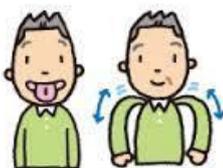
食べること、飲み込むことの障害のことで、上手く食べられない、飲み込めない状態をいいます。

#### 【どんな症状？】

その方の状態によって症状は様々ですが、食べるとむせる、形があるものをかんで飲み込めない、食事に時間がかかる、食べると疲れる、食後に痰が出る、食事を摂ると声が変わる、食べ物が口からこぼれる、飲み込んででも食物が口の中に残る、食べ物がつかえる、などで嚥下障害があることに気がつくことがあります。また、嚥下障害により食事が上手くとれないために体重が減る、低栄養や脱水を起こす、飲み込んだものが気管に入る（誤嚥する）、飲み込んだもので窒息する、ということもあります。

#### 【摂食嚥下障害にならないためには？】

嚥下体操などを行って、舌や口のまわり、首の筋肉を鍛えて飲み込む力を保ちましょう。また、楽しくおしゃべりをして、笑顔をたくさんつくることは、それだけでも良いリハビリとなりますので、たくさんおしゃべりして楽しく過ごして下さい。





**【五月病とうつ病】**

- ◆五月病…仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥ること。
- ◆うつ病…眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないなど、この「気分が落ち込む」「憂うつ」な気分が長期に渡って続いている場合、うつ病の可能性がります。
- ◇予防法…①趣味やスポーツでストレス解消 ②たっぷり寝る ③ゆっくりお風呂に入る ④好きな音楽を聞く ⑤アロマセラピーでリラックスする ⑥映画や絵画展、コンサート、小旅行などで出かけ気分転換を図る ⑦新しい目標を見つける ⑧友人や先輩などに、話を聞いてもらう
- ◇うつ病の可能性の場合…予防法のいろいろな対処法を試しても、心身の不調がなかなか治らない場合や、睡眠をたっぷりとっても悩みや疲れが消えない状態が1ヶ月以上続く場合、軽症のうつ病の可能性がります。早めに医療機関を受診しましょう。

**訪問リハビリ情報**



**【空き情報】**

	月	火	水	木	金	土
午前	△	△	○	×	×	△
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。

皆さんお花見には行かれましたか？ 5月になり暖かい日が続く、行楽日和な日も増えてくるかと思えます。楽しく外出するために必要な体力を一緒につけませんか？  
 皆様のお問い合わせお待ちしております。

**オリオン施設情報**

- ◇オリオン☆カフェ参加お礼
- ◇平成 29 年度オリオン運動会の開催について

- ◆4月22日(土)オリオン☆カフェが開催されました。当初開催予定日から風邪症状の流行により延期されていましたが、無事に開催でき、当日は予想を上回る大勢の方にご参加頂きました。ありがとうございました。
- ◆今年のオリオン運動会は6月10日(土)を予定しております。ご利用者様の日頃のリハビリの成果を発揮できますよう、ご家族の皆様の応援をお願いいたします。

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」  
 今年の桜は、咲くのも散るのも早すぎました。暖かい日が続く、オリオン周辺の桜も開花したのち、数日で満開を迎えていました。  
 しかし、散る時には名残惜しそに時間をかけ、風に吹かれてなびく桜吹雪はヒラリヒラリと流されて、池にたまった桜がピンクに染まっています。桜の季節が終わると、次は新緑に染まる山の芽吹きが楽しみな頃です。  
 オリオン広報委員会委員 佐藤