

# 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94号 発行日 平成29年6月1日

## 入梅

2017年の入梅（にゅうばい）は6月11日です。この日から暦の上で梅雨入りとなり、梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。

暦の上なので実際の梅雨入りとは異なりますが、概ねこの頃から30日間が梅雨の期間となります。昔は今のように気象情報が発達していないため、目安として設けたのだと考えられます。



## 子どもふれあいフェスタ

5月は「子どもの日」があり、近隣には星ヶ丘保育園があるため12日園児がオリオンにお越し頂き、施設入所の皆様と交流を図っております。園児たちと利用者は一緒に歌ったり踊ったり

して、楽しい時間を過ごし、良い思い出を作ることができました。



新緑の眩しくなる5月、屋外に外出し五感で季節を感じることを目的に屋外生活訓練を実施しました。行き先は喜久田町の「緑水苑」で、今の季節は色とりどりの花が咲いているとのこと。19日、23日、30日と3班に分けて、どんな花が咲いているのかワクワクしながら出発しました。苑内は広く、綺麗に整備された庭園は、目につく真っ赤なつつじや淡いピンクのシャクナゲ、池に咲く赤と白のクリンソウなどどれも見応えがありました。どの日も良く晴れた、素敵なドライブ日和の一日でした。

## 緑水苑ドライブ



### 6月入所行事予定

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 5日 手芸教室                 | 8日 入所者6月お誕生会               |
| 10日 オリオン運動会             | 19日 お料理教室                  |
| 26日 生け花教室               | 1日・22日・29日 栄養科 利用者様食中毒予防講話 |
| 4日・11日・18日 カフェ・ド・らいふ    | 隔週 月・水・金                   |
| 20日・23日・27日 屋外生活訓練（イオン） | 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



## 5月の行事紹介



形はふそろいでしたが、あんこを挟んでどら焼きを作り、お茶と一緒に食べました。皆さんからとても美味しいと聞かれました。次回の料理教室も楽しみだと話されています。

4歳と5歳児の保育園児が、お遊戯を披露してくれて利用者の笑顔がいっぱいになりました。季節柄、たけのこが採れる時期なので、紙でたけのこを作り、皆でたけのこ狩りゲームをしました。

### 6月通所行事予定

17日お料理教室 ミルクもち  
 19日～20日お誕生日会  
 10日は入所の方と一緒に運動会参加で汗を流しましょう！

6月はミルクもちを皆で作ります。お料理を作る楽しみを持ち、作った物を利用者さんが食べながら交流を深めていきたいと思えます。

## 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



# 栄養科便り

だんだん気温も上がり、蒸し暑い季節になってきました。もうすぐ梅雨入りですね。今回は、これから増えてくる食中毒とその予防についてお話したいと思います。

○食中毒が増える理由○

- ①高温多湿環境：菌は20～30℃で増殖すると言われている。湿気(空気内の水)は菌が増殖するえさとなる。
- ②免疫力、抵抗力の低下：夏バテやストレスにより、体の免疫力、抵抗力の低下で食中毒になりやすくなる。

○食中毒予防について○



手を洗う、低温で保存する、しっかり加熱するなど、日常生活の中で食中毒をしっかり予防し、体調よく過ごせるよう意識していきましょう。

## 今月のリハビリ

### 「入所・退所」前後にご自宅訪問を行っています！

時期 当施設への入所前や入所後、施設からの退所前や退所後

目的 環境調整・・・トイレや寝る場所等の調整、福祉用具の提案など

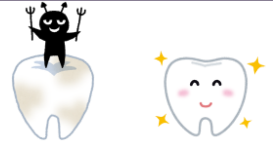
家族指導・・・食事や薬の管理、介護の方法など

家庭環境の把握・・・家庭での日常生活動作の確認、介護する側される側の状況、  
家族の不安など

メンバー 利用者本人と家族、施設ケアマネージャー、支援相談員、介護福祉士、看護師、  
管理栄養士、リハビリスタッフ（理学・作業療法士、言語聴覚士）

訪問後は、スタッフ間で訪問時の情報を交換、問題点を整理し、本人・家族に対し今後の自宅での対処方法について情報提供できることがあるか話し合います。自宅の玄関やトイレ、ベットなど生活環境の間取りや介護の方法など、ご本人とご家族が過ごしやすいアドバイスを提案できるようにしていきます。





### 【虫歯予防デー(6月4日)と歯と口の健康週間について】

- ◆虫歯予防デーは、6(む)4(し)にちなんで、1928年から日本歯科医師会によって実施されてきました。1938年以後には名称変更が繰り返され、2013年から「歯と口の健康週間」となっております。
- ◆虫歯を予防するためには？  
そもそも虫歯を予防できていればこうした苦しみを味わう必要もありません。虫歯を予防するには次を理解し実践していくようにしましょう。
  - ①歯磨き … 虫歯予防の基本のキです。しっかり時間をかけて磨き残しがないように磨きましょう。
  - ②デンタルフロス … 上手く磨ききれない個所には、歯と歯の間の汚れを落としてくれるデンタルフロスも、歯磨きに合わせて使用してみましょう。
  - ③キシリトールガム … 仕事や学校などで歯磨き困難な方には、キシリトールガムを食後に噛むだけでも虫歯の予防効果がとても上がります。
  - ④健康な食事を摂る … 甘いものは少なめに摂り、おやつ後は口をゆすぎ口内環境を整えましょう。

### 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

最近夏のように暑い日があり、脱水に注意しなければなりませんね。水分を適切に摂取するとともに、ムセなく安全に口から摂取できることも重要です。「最近ムセることが増えた」など気になる方は、是非お問い合わせいただければと思います。

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。

### オリオン施設情報

- ◆食中毒防止と水虫予防に関するお願いについて
- ◆衣替えについて

◇6月は梅雨の時期となり、食中毒の発生や水虫の発症・拡大などが増加する可能性もあります。施設内での防止対策にご理解とご協力をお願いします。

- ①食中毒防止のため、生ものお持込はご遠慮ください。また、加熱調理済みの食物については、当日その場で食べきれ的分とし、余りは持ち帰りください。
- ②湿度と気温の上昇に伴って、水虫の発症や症状の悪化に対するリスクが高まるので、靴を清潔に保てるよう通気性の良い靴のご準備にご協力ください。
- ③気温が高くなるこれからの時期、夏用の衣類の入れ替えをお願い致します。

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」  
 暑い！ 5月なのにすく暑い！ 日が連休明けから続きました。  
 気温はグングン上昇し、天気予報では福島市が日本で最高気温といういつものアナウンスです。  
 北極では氷が融け、動物たちが住む氷山が減少して、シロクマの住む場所ほとんどなくなっていると伝えられました。  
 聞けば、今年の夏も暑くなるそうで、少し遠慮気味であってほしいです。  
 オリオン広報委員会委員 佐藤