

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95号 発行日 平成29年7月1日

枝豆(エダマメ)

枝豆といえば、ビールのおつまみに欠かせないものです。枝豆に含まれるタンパク質はアルコールの急激な吸収を防いでくれます。また、肝臓での分解を促進する働きがあり、悪酔いを防いでくれることにもつながります。かといって、飲み過ぎて悪酔いする前に、アルコールを控えることの方がよっぽど良いと思えますが…



オリオン運動会

6月10日よく晴れた土曜日に、利用者さんたちの日頃のリハビリ成果を発揮するためのオリオン運動会が開催されました。競技はパン食い競争から始まり、皆さんパンを目指して大急ぎ。その後玉入れでは動く「しょうこ」に大賑わい、最後はメインレースのダービー綱引きで、皆さん手作りの「競走馬」を引き合い白熱したレースは大盛り上がり。とても楽しい運動会となりました。



屋外生活訓練

6月20日、23日、27日の3日間、屋外生活訓練で日和田のイオンにドライブに行ってきました。店内を巡り、お菓子やパンを見て回り、フレッシュなフルーツ



ジュースを飲んだり、たこ焼きを食べたりして楽しんできました。

7月入所
行事予定

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 3日 手芸教室 | 10日 お料理教室(天の川カルピスゼリー) |
| 13日 入所者7月お誕生会 | 18日 入所・デイケア 昼食交流会 |
| 22日 入所・デイケア 敬老園交流会 | 24日 生け花教室 |
| 2日・9日・16日 カフェ・ド・らいふ | 隔週 月・水・金 |
| 18日・19日・25日 屋外生活訓練(愛情館) | ことばの時間 / 書道の時間 / 俳句の時間 |



～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア

6月の行事紹介



初めてのミルクもち作り。皆さん「どんな風に作るか分からないからドキドキするね」と言いながらの体験でした。管理栄養士さんにレシピを聞きながら頑張った皆さんでした。

6月から、施設内でお世話になっている手芸のボランティアさんが、通所リハビリにも来てくださっています。あじさいの花を作り、男性利用者さんは照れながらも満足いく作品作りでした。

7月通所行事予定

4日 手芸教室 14時～
7日 セタ会・カフェ・らいふ
10～12日 7月誕生会
31日 デイケア夏祭り

7月7日は七夕会です。皆さんで短冊に願い事を書く予定です。また、デイケアの夏祭りには慰問も予定されています。お楽しみにして下さい！

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

見学もお待ちしています。
(*^_^*)
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

だんだんと気温も上がり、暑い時間帯が長くなってきましたが、皆さん体調はいかがお過ごしでしょうか？オリオンでは、そんな暑さにも負けず、6月10日には「オリオン運動会」も開催され、利用者の皆さんもはりきって競技に参加されていました。そして、運動会といえば「お弁当！！」ということで、栄養科から調理師とともに考えた運動会メニューを昼食に提供しました。

<メニュー内容>

いなり寿司

花麩の清汁

卵焼きとミートボールの盛り合わせ

キャベツのゆかり和え

大福風いちごカスタード



「デザートがおいしそうで一番最初に食べちゃった！」、「いなりさんの酢飯がさっぱりしてておいしかった。」など、どれを先に食べるか皆さん選びながらおいしそうに召し上がっていました。今後は、夏メニューを取り入れ、暑い夏を乗り切れる食事の提供をしていきたいと思っています。



今月のリハビリ

個別リハビリテーションについて

オリオンではリハビリの専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）により、個別でのリハビリテーションを実施しています。

リハビリの回数：入所日から3ヵ月間は短期集中加算がつき週3回以上となります。それ以降は週2回になります。

リハビリの内容：個別に目標を設定し、それぞれに必要なリハビリの提供をします。起き上がりや立ち上がりの練習やトイレの練習、認知症予防トレーニング、作業活動、嚥下や発話の練習なども行っています。



～ からだの豆ちしき ～



【熱中症の予防や対策】

◆毎年多くの方が体調不良となる熱中症です。予防が肝心ですが、症状が出たらすぐに処置しましょう。

熱中症で特に注意が必要な方 … (1)小さい子ども、(2)高齢者は周りで注意してあげる必要があります、体調不良となった場合、自身では対応できず重症化します。

この症状に要注意、熱中症サイン … 上記以外の方でも十分注意すべきですが、万一熱中症になってしまった場合、いち早く処置を行う必要があります。

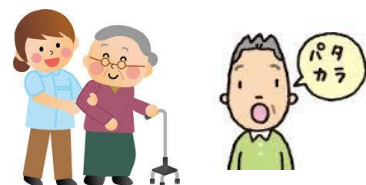
そのサインとは、(1)口の強い渇き、(2)めまい

室内での熱中症 … 熱中症になるのは屋外だけではなくありません。換気されない蒸し暑い室内でも、いつの間にか気づくと体調不良になっている場合があります。



熱中症の予防と脱水症水分補給 … 人間の身体のうち、約6割を占めるのが水分です。汗などで多くの水分喪失や、体調不良による嘔吐や多尿も脱水症の原因です。夏は意識的に水分を多く摂るように心がけていきましょう。

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

皆さんこんにちは。
作業療法士は、自宅での生活で困っていることや、認知症のリハビリなど幅広い目的で訪問を行っています。
また、もの作りが好きだけど、「1人では不安だ」という方もいましたら、是非お問い合わせ下さい。



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

◆衣替えについて
(夏らしい服装への衣替えにご協力ください。)



◇梅雨に入り、また夏季を迎えて気温も上昇し蒸し暑くなってきました。

- ①タンスの整理をお願い致します。
- ②冬服はお持ち帰りください。
- ③夏服へのご協力をお願い致します。



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@hoshospital.jp

「編集後記」
6月は梅雨入りするも雨が降らない毎日です。蒸し暑さの不快指数は上昇し、雨が降らないまま7月となりました。
今後、気温は更に上昇し夏本番を迎えていくうえで、その季節に合った色や匂いが私の好みのひとつであり、また特有の思いが馳せられます。
花火や夜店の電球、朝顔や向日葵、ホタル灯や夕暮れの神社など、夏は色彩が記憶に残ります。
オリオン広報委員会委員 佐藤