

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98号 発行日 平成29年10月1日

カットボランティア

9月4日、福島県美容業生活衛生同業組合の皆さんが、敬老の日を前に毎年恒例のカットボランティアに来られました。当日は6名の美容師さんが、約20名の入所様にカットし、満足のいく髪型に『綺麗になったね』『若返ったね』など互いに見とれ褒め合っていました。



第11回介護教室

9月6日、片平ふれあいセンターに出張し、介護教室を開催しました。今回のテーマは「転ばないカラダをつくる!」とし、頭と体を楽しく動かしながら、運動習慣をつけるように学んでいます。当施設の理学療法士が講師となり、運動は楽しく笑いを交えながら講義されました。その後カフェとなり、参加された方々と医療や介護への相談を交えながら閉会しました。また地域に出向く機会を作りますので皆様ご参加ください。



小原田幼稚園音楽隊

9月29日、95名の園児が来所され、元気いっぱいの演奏を披露してくださいました。入所者の皆様から自然と笑顔が生じ、園児たちとプレゼント交換をしました。



磐梯熱海足湯

9月15日、27日の2日間、磐梯熱海駅前の足湯に行ってきました。いい湯加減の足湯には、ポカポカと身体が温かくなってきて全身に汗が噴き出てきます。空が晴れた秋の一日に、ゆったりとした楽しい時間を過ごし、身体だけではなく、心までも温かくなりました。



10月入所
行事予定

- 2日 手芸教室
- 12日 入所者お誕生会
- 16日 入所者お料理教室
- 23日 生け花教室
- 1日・8日・15日 カフェ・ド・らいふ
- 17日・24日・25日 屋外生活訓練(21世紀公園)
- 隔週 月・水・金 ことばの時間 / 書道の時間 第4木曜日 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**



9月の行事紹介



12日～14日にはお料理教室がありました。今回はスイートポテトを作りました。おやつに出すと、「これは美味しい」と皆さん喜んで食べられていました。

25日～27日に玄関ホールにて演奏会を行いました。曲は「故郷の空」、歌は「隣組」を唄いました。張り切って演奏し、入所利用者の方に練習の成果を聞いて頂きました。

10月通所行事予定

- 6日 手芸教室
- 10～12日 紅葉狩り
- 13～14日 お誕生会とお料理教室
- 23～25日 芋煮会

10日から、紅葉狩りに西部公園に行きます。寒くなってきたので、皆様羽織る物を準備してくださいね。

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

栄養科便り

夏も終わり、涼しい時間帯も増え、その分体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。
そんな疲れたからだに、これからが旬の秋の味覚を使用したおすすめレシピを今回は紹介します。

＜鮭の秋野菜ホイル焼き＞

鮭	1切れ	バター	5g	砂糖	小1
しめじ	1/2P	酒	大1/2		
かぼちゃ	50g	醤油	大1/2		
たまねぎ	30g	みりん	大1/2		



○作り方○

- 1.かぼちゃは、食べやすい大きさに切り電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2.たまねぎは薄くスライス、しめじは下を切って食べやすいようほぐす。
- 3.調味料は混ぜておく。
- 4.アルミホイルに鮭をのせ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、調味料を入れて包む。
- 5.オーブントースターで15分加熱し、鮭や野菜に火が通ったら完成。



鮭には、EPA,DHAなどの体に良い脂が含まれ、ビタミンB群、D、Eも豊富で抗酸化作用もばっちりです。
かぼちゃにも免疫を上げるビタミンEやβカロテンが含まれ、バター等の油がその栄養を効率よく吸収する役割を果たしてくれています。旬の食材を活用し、おいしく、元気なからだ作りをしていきましょう。

今月のリハビリ

訪問リハビリテーションについて

Q、訪問リハビリテーションとは何ですか？

利用者の実際の生活の場にお伺いして、日常生活の自立と家庭内さらには社会参加の向上を図ることが目的です。利用者本人と自宅環境との適合を調整する役割を持ち、自宅での自立支援に効果的なサービスです。

Q、具体的にどんなことをするの？

- 移動手段の検討
- 社会的な「活動と参加」を促す（買い物、地域活動への参加など）
- 介助方法の指導
- 自宅で行える体調維持・身体機能向上のための適切な運動の指導
- 食事の介助方法、自助具の提案、嚥下訓練
- 構音障害などの高次脳機能障害などがある方に対して発声の練習、読み書きの練習、コミュニケーション手段の検討・アドバイス
- 趣味などの余暇活動を促すための提案・介助など
- 住宅改修・福祉用具利用の提案



あなたの「したい」を
「できる」に変えます！





～ からだの豆ちしき ～



【秋が一番多い『細菌性食中毒』について】

◆食欲の秋には食中毒に注意が必要です。これは野外の調理が多くなる時期でもあり、そのため加熱がよくないまま食べることによって生じるもので、主に細菌が原因で起こる食中毒と考えられています。

- 感染経路 - 経口感染（主に腸炎ピブリオに感染した魚介類を生食すること）によって、腸炎ピブリオ感染を引き起こします。
- 初期症状 - 症状としては、嘔吐や下痢、腹痛、発熱などがみられます。
- 対処法 - 下痢や嘔吐などがある場合は、脱水症状に注意し、水分補給を行いましょ。抵抗力の弱い高齢者などが感染すると、重症化し、稀に命を落としてしまうこともありますので、十分に注意し、医療機関で適切な治療を受けましょ。
- 予防法 - (1)魚介類を保存する場合は、5℃以下で低温保存ましょ。
(2)魚介類は、必ず真水でしっかりと洗い、十分な加熱をして調理ましょ。
(3)使用まな板や調理器具は、すぐに洗剤を使ってしっかりと洗いましょ。



訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	X	X	△	△	X	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。

食欲の秋、運動の秋、、、皆さんはどんな秋をお過ごしですか？紅葉狩りなどお出かけシーズンでもあるこの時期、思い切って出かけてみませんか？私たちは、屋外を安全に移動するための方法をアドバイスしたり実際に練習したりすることで、自信をもってお出かけしていただけるようお手伝いします。是非ご利用ください。お待ちしております。

オリオン施設情報

◆季節の変わり目

- (1)衣替えのシーズン
- (2)風邪に注意！

9月以降、朝夕が徐々に肌寒くなってきました。気温が夏季に比べぐっと下がり、一枚羽織るものが必要になってきます。また、季節の変わり目は風邪を引きやすくなるので注意をしていきましょう。

- 衣替えの時期として、夏服から秋冬服へと交換をお願いします。
- 面会の際は、手洗い・マスク・うがいなど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@hoshipital.jp

「編集後記」
 さんまの美味しい季節になりました。
 アウトドアで、炭火で焼いたさんまに大根おろしとポン酢の味わいは、野外で食べる雰囲気も手伝って超美味です。
 しかし、今年はさんまが獲れず、有名な目黒のさんままつりに冷凍物がやむなく使用されました。七輪の炭火で焼くさんまにビールは、至福の時間として今後も身近であってほしい願います。
 オリオン広報委員会委員 佐藤