

# 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101号 発行日 平成30年1月1日



2018年 新年あけましておめでとうございます。

本年も介護老人保健施設オリオンをよろしくお願い申し上げます。



## あさか開成高校クリスマスコンサート



12月16日、毎年お越し頂いているあさか開成高校音楽部の皆様によるクリスマスコンサートを開催しました。聴きなれて馴染みのあるシングル・ベル等のクリスマスソングやジブリメドレーの他、アンコール曲では ふるさと を披露してくださいました。目の前で演奏される綺麗な音色に、聴いている利用者の皆様もうっとりとし、会場全体がクリスマスに彩られた素敵な時間を過ごすことができました。

毎月第一月曜日は手芸教室です。12月4日、ボランティアの方が来所され、お正月の飾り物の作製を教わりました。お花や金銀の水引を組み合わせて、縁起を招く飾り物の完成です。また新たな一年が、元気で過ごせますように。



## 手芸教室



### 1月入所 行事予定

11日 入所者お誕生会      13日 オリオン新年会

16日 入所者お料理教室      22日 生け花教室



7日・14日・17日 カフェ・ド・らいふ

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 ～ **テイケア**



12月の行事紹介



18・19日に誕生会と少し早めのクリスマス会を行いました。今年はクレープケーキを作り、『きよしの夜』を生演奏で歌っています。職員から皆さんに、精魂込めて作製したカレンダーとアルバムをプレゼントしたところ素敵な笑顔で受け取って頂きました♪



1月通所  
行事予定

11日～13日：新年会  
(縁起物の団子さしや、大黒舞を踊ります。獅子舞も登場予定)



テイケアは1月4日からとなります。本年もご利用をお待ちしております。今年も皆さんで楽しく過ごしましょう。



テイケア空き情報

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

テイケア  
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

見学もお待ちしています。  
(\*^\_^\*)  
相談室 木元・谷井・渡部

〔空き状況〕 ○ … 2～3名空きあり

△ … 1～2名空きあり × … 満員

# 栄養科便り

## お正月休みの胃もたれ予防

新年あけましておめでとうございます！イベントが続き、皆さんおいしい料理を召し上がったことでしょう。年末年始に、「胃がもたれる」「からだがすっきりしない」などからだの不調を感じる方はいませんか？それは、「食べすぎ飲みすぎ」や「だらだら食い」、「運動不足」が重なってでてくることが多いのです。

<食べすぎ・飲みすぎ・だらだら食い>

⇒食べ物は胃からでる「胃酸」により消化しやすい状態になります。しかし、暴飲暴食や油物が多い食事、だらだら食いなどの影響により、「胃酸の量」や胃酸から胃を守る「粘液」のバランスが崩れてしまい、「胃もたれ・胃痛・逆流性食道炎」などの原因につながります。

<運動不足>

⇒食べた分からだを動かさないと、摂取したカロリーはうまく筋肉で消費されず脂肪にかわります。また、動きが少なく腹筋が使われないことで「便秘」になりやすくなります。

☆予防のポイント☆

①食べすぎを感じたときは、次の食事または次の日の食事や間食で調整をしましょう。

②野菜や果物など（ビタミン・ミネラル・食物繊維）が不足していないか確認しましょう。

※ビタミン・ミネラルは消化・吸収の橋渡しとなり、食物繊維は便秘予防に大切な役割があります。

☆おすすめメニュー：とろろ味噌汁☆

味噌汁にすりおろしたとろろを加え、ひと煮立ちさせて完成！

山芋は消化もよく食物繊維も豊富です（^o^）



# 今月のリハビリ

## オリオンでの集団リハビリ紹介

オリオンでは、入所されている方に対して集団(10名程度)で行うリハビリテーションを提供しています。

日替わりで、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が様々な内容のリハビリテーションを行うことで、その方に合った運動や作業活動などを行う事ができます。また、普段はあまり運動を好まない方でも、集団で行うことで楽しんで行うことができる場合もあります。その場に集まった方たちと顔見知りになり、お話す機会も増えてくるのではないかと思います！

運動中は皆さん笑顔で、楽しく取り組んでいますよ～♪

言語聴覚士による嚥下体操



理学療法士による  
円背むくみ予防体操



作業療法士による  
作業活動





### 【インフルエンザの流行ピークは1～2月！ 症状発症時には早期の受診を！】

◆インフルエンザの流行シーズンを迎え、再度注意喚起を促したいと思います。今年度は流行が12月から始まり、いつもより早くなっています。あらためて、インフルエンザ対策の徹底をお願い致します。

〔インフルエンザを予防するには〕

- (1) 感染経路を断つ … 飛沫感染・接触感染を防ぐために、こまめな手荒いを心がけましょう。
- (2) 予防接種を受ける … 発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- (3) 免疫力を高める … 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

〔インフルエンザにかかってしまった時には〕

◇ 目安では、比較的急速に38℃以上の発熱と、咳や喉の痛み、全身倦怠感が生じます。

- (1) 発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すれば、症状期間の短縮が期待できます。
- (2) 汗をかいた時や脱水症状の予防のためにも、こまめに水分を補給しましょう。
- (3) 咳エチケット … 咳やくしゃみの症状がある時は、マスクを着用しましょう。



### 訪問リハビリ情報



### 【空き情報】

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

**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。

冬本番！訪問途中、雪が降り積もった道を恐る恐る歩く方を見かけました。雪道の歩行はいつも以上に体に負担がかかります。「運動習慣」を身につけることは大切ですが、散歩だけが運動ではありません。安全で効果的にできる室内での運動をリハビリでは指導できます。是非ご相談ください。

### オリオン施設情報

◇面会時の感染予防にご協力ください。  
 (手洗いとマスクの着用を)

年末年始や祝日の連休など、ご面会の機会が増えてくると思います。また、ご親戚の方など遠方から来られる方もいらっしゃるかと思いますが、感染症が流行る時期でもありますので、感染予防にご理解ください。

- ① 風邪症状や発熱、吐き気・嘔吐、下痢など体調不良の方は面会をご遠慮ください。また、小さいお子様は大人の方以上にご配慮ください。
- ② 面会時には、必ず手指消毒とマスク着用をお願い致します。
- ③ 感染症が発生した場合には、面会中止になりますのでご理解ください。

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」  
 新年の干支は戌年です。犬は社会性があり、忠実な動物であることから、戌年生まれの方は、勤勉で努力家が多いそうです。しかし、昨今は猫ブームであり、犬より選ばれることも多く、それは高齢化社会の独居世帯が多いことにもあるようです。思わず納得し、高齢者はペットを飼うことも多く、犬派と猫派がありませんが、気まぐれな私の選択は断然「猫」です。  
 オリオン広報委員会委員 佐藤