

# ☆オリオン新聞☆

第110号 発行日 平成31年5月1日



手打ち蕎麦



平成31年3月30日

「手打ち蕎麦」の実演を行いました。  
ご利用者のみなさまからも  
おいしい!と好評でした♪



## 5月の予定



お誕生会(5日・12日・19日)

敬老園交流会(25日)

屋外生活訓練(17日・22日・29日)

お料理教室(20日)

生け花教室(27日)



# オリオンの1ねん



いよいよ新年度が始まりました。そこで今回はオリオンの1年間の様子をご紹介します！  
ご家族参加型の行事もありますので、ぜひぜひ足を運んでみてください。  
利用者さんや職員の普段とは違った一面が見られるかもしれませんよ♪



オリオン周辺でも桜が見ごろを迎えます。  
リハビリがてら近くを散策したり、  
屋外生活訓練で逢瀬公園に足をのばし春を満喫！



苗を買ってきて、オリオンの畑に植えます♪  
利用者さんはベテラン揃いで頼もしいです！



## オリオン運動会

日頃のリハビリの成果と  
各通りのチームワークが問われます！



七夕 短冊に願い事を書きます☆



## オリオン夏祭り

盆踊りや沢山の屋台があります！  
是非ご家族さんもお一緒に☆



ハロウィンにはデザートバイキング！  
仮装した職員もお楽しみに♪



## クリスマス

各通りのカフェ・ド・らいふの時に  
クリスマス会を企画します。



## オリオン新年会

一年間の無病息災を祈りつつ、大笑いの年明けにしましょう♪



## 節分



## ひな祭り

ひな人形を飾って、桃の節句をお祝いします。



# オリオン通所リハビリテーション

## 手芸教室・お花見

手芸教室では、  
バランスを考えながら  
作成しました



### 5月デイケア 行事予定

- ★13日 子ども交流会
- ★14日～16日  
お誕生会、料理教室



### 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

### デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
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      [空き状況] ○ ... 2～3名空きあり
- ▶▶お風呂に入るのが大変      △ ... 1～2名空きあり
- ▶▶病院を退院したばかり      × ... 満員
- ▶▶認知症が心配

見学・相談お待ちしております。  
(\*^\_^\*)  
相談室 金澤・谷井・渡部



## しあわせホルモン『セロトニン』を活性化させて五月病とおさらば



神経伝達物質であるセロトニンは、精神を安定させる作用を持っています。そのため、セロトニンが不足すると、気分が落ち込んだり、不眠になるなどして、うつ病等につながると言われています。

つまり、セロトニンを上手に分泌させることで五月病の予防になるということです。



### <セロトニンを上手に分泌させるには？>

#### ①朝食を食べること

⇒朝起きぬけの食事が1日の中で一番大切です。朝食で脳を覚醒させ、効率よくセロトニンを分泌させる土台を作ることがポイントとなります。(※忙しい朝は、バナナに牛乳の摂取だけでも効果的！！)

#### ②よく噛むこと

⇒噛む(咀嚼)という行為も、セロトニンを脳に分泌させる効果があると言われています。①の朝食も、噛むことを必要とする食べ物だとより効果的です。(例:雑穀ごはん、食物繊維の多い野菜など)

#### ③だれかと一緒に楽しく食事をたべること

⇒セロトニン分泌を活性化させるには、人と関わることも大切です。いわゆる『孤食(一人で食事を食べること)』ばかりだと、食べる楽しみが半減してしまい、食べることをお粗末にしてしまいがちです。会話をしながら食事をとることもセロトニン分泌には良いのです。

### ☆セロトニンの材料 = 必須アミノ酸である『トリプトファン』



トリプトファンは体内では作られないアミノ酸のため、定期的に食材からとる必要があります！

⇒大豆製品、卵、乳製品、穀物、肉、魚などの食材から上手に摂取しましょう。

### 訪問リハビリ情報

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:池下まで

	月	火	水	木	金	土
午前	要相談					
午後	△	△	○	×	×	○

[空き状況] ○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

### 施設ニュース



星総合病院の Facebookにも アップしています♡



4月15日(月)オリオンの食堂が素敵なカフェに♪利用者さんやご家族と職員の交流イベントを開催。大貫施設長から『季節の変わり目による身体の不調対策』のお話があり、理学療法士による健康体操も行いました。テーブルには管理栄養士特製の春色デザートが並び、スイーツバイキングも♡ 満開の桜を見ながらみんなが笑顔の楽しい時間になりました。

### 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