

# ☆オリオン新聞☆

第115号

発行日

令和2年3月1日

## ★オリオン新年会★

オリオン3大行事の1つ新年会！  
新年会の目玉である、  
逢瀬ひょっとこ愛好会のみなさまに  
踊りを披露していただき、  
新年の始まりを祝いました！



えいや！



ぞれっ！



獅子舞に囃んでもらっ  
て今年も無病息災で  
す！

パカッ！



オリオン職員も七福神の衣装で勢ぞろい！  
よい一年になりますように！



## お知らせ

常日頃より、当施設サービスをご利用頂き誠にありがとうございます。  
新型コロナウイルスの感染拡大に鑑み、2月19日より当面の間、  
面会禁止とさせていただきます。  
何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



皆さん！今年は豆まきしましたか？  
オリオンでは毎年2月3日になるとどこからともなく怖〜い(?)鬼がやってきます。



「鬼は外〜 福は内〜」

そこへ、日頃のリハビリの成果を発揮し鬼めがけて豆……ではなくカラーボールを投げる入所者さん達！



今年は感染予防のため各通りごとの開催になってしまいましたがどの通りでも元気いっぱい鬼退治をしてくださってました！



♪は〜やく こいこい 福の神〜♪

さて、勇ましい姿に続いてリラックスタイムのご紹介です☆



先生をお招きし開催しているアロマ教室は前回に引き続き今回も大好評でした🌸



温かいお湯で手浴をしいい香りのクリームで優しくハンドマッサージをしてもらいみなさんとても気持ちよさそう♪



ハンドマッサージはリラクゼーション効果だけでなく血行促進や、冷え症の改善浮腫の軽減といった特に女性には嬉しい効果が！脳の活性化につながるという説も。

ご自宅でも是非ご活用を♪



# オリオン通所リハビリテーション

## お料理教室

## ★ きなこ蒸しケーキ ★



まぜまぜ



それっ

おいしく  
な一れ

今回のお料理教室では、きなこ蒸しケーキを作りました♪  
おいしく出来上がりました!



そーっと

## 節分会

えいっ

参った!

やられたー



デイケアのみなさんで豆まきをしました☆



鬼は外

デイケア

1日の流れ

3月デイケア  
行事予定

3日 ひなまつり会  
24日 手芸教室  
26日~28日 料理教室・誕生会

## デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
空き状況	△	△	△	○	△	○

〔空き状況〕 ○ ... 2~3名空きあり △ ... 1~2名空きあり × ... 満員

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・相談お待ちしております。  
(\*^\_^\*)

相談室 佐藤・渡部・熊田

# リハビリ紹介 ～誤嚥と嚥下体操～

誤嚥とは

- 食べ物や唾液などがなんらかの理由で誤って喉頭（喉仏の突き出ている部分）や気管に入ってしまう状態
- 飲み込みの反射が傷害されたり、飲み込む力が弱かったり、食道を通過できないときになりやすい
- 誤嚥すると、むせたり咳き込んだりするが、喉の機能が低下しているとむせることが出来なくなり、肺炎になる場合もある



やってみよう!!

## 1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

## 2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

## 3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。  
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。  
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

## 4 肩の体操



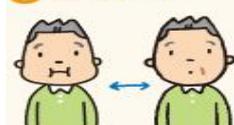
両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。  
肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。  
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

## 5 口の体操



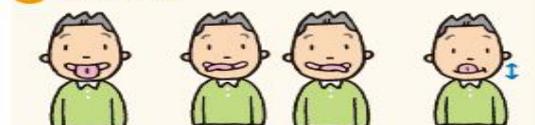
口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。  
口をすぼめたり、横に引いたりする。

## 6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

## 7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。  
口の両端をなめる。  
鼻の下、顎の先をさわるようにする。

## 8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

## 9 咳ばらい



お腹を押さえて「エヘン」と咳ばらいをする。

## 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	△	△	×	△	×	×
午後	×	×	×	△	×	×

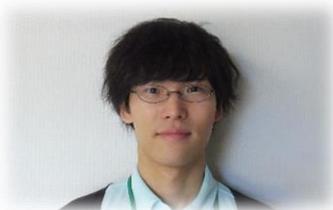
[空き状況] ○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

## 施設ニュース

## 職員紹介



さとう きみこ  
氏名：佐藤 貴美子  
職種：看護師  
担当：いちよう通り



くまた じゅんや  
氏名：熊田 純也  
職種：社会福祉士

2月1日よりオリオン勤務となりました、看護師の佐藤貴美子です。利用者さん、御家族の方に寄り添っていけるような看護を目指し、頑張ります。よろしくお願い致します。

みなさんこんにちは！10月よりオリオンに配属されました、熊田と申します。「入所の相談や今後のことで心配なことがある」等、利用者様・ご家族様の困り事に寄り添うお仕事をしています。まだまだ未熟ではありますが、みなさまのお役に立てるよう日々邁進して参りますのでよろしくお願い致します。

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