



オリオン新聞

第119号

発行日

令和2年11月1日

秋



芸術の秋



山の紅葉も色づき秋も深まりってきましたね！芸術の秋にちなんで今月も皆さんで生け花教室に参加され、思い思いに作品をつくられました！

9月28日に片平町にて介護予防教室を行いました！

介護教室

介護
体操
予防

片平町蟻塚地区にて介護
予防教室を行いました(〃)
音楽健康指導士の資格を
持つオリオンスタッフを講
師に迎え、「うたと音楽の
ちから」を活用した健康体
操を、来場していただいた
地域住民の皆様とともに
楽しく行いました(#.~#)



3密を避けるため距離をとり、窓を開けマスクを付けるなど感
染対策をきちんと行った上で実施させて頂きましたm(_)_m

10月からはオリオンでも月に3回、音楽健康指導士のスタッフを
中心に各通いで音楽レクリエーションを行っております。



誰もが知っている童謡や昭和歌謡に
合わせて、歌って身体を動かされて
おられました!!

身体を動かして免疫力UP!!!



オリオン通所リハビリテーション

毎年恒例の芋煮会が行われました♪
(10月 26・27・28日)



オリオンの畑で収穫した里芋やさつまいもを使った芋煮汁を作りました



具材たっぷりの芋煮汁☆
とてもおいしく出来上がりました♪



デイケア 1日の流れ



オリオン到着
健康チェック



入浴
個別リハビリ
作業活動



昼食



集団リハビリ
レクリエーション



おやつ



オリオン出発



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

デイケア 行事予定

19日～21日
誕生会・料理教室
11月 23日～28日
文化祭

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 加藤・渡部・熊田

リハビリ紹介 ～尿失禁予防体操(骨盤底筋体操)～



咳やくしゃみをした際に腹圧が掛かり尿が少し漏れてしまう、という方も少なからずいらっしゃいます。これは尿道(おしっこが通る所)を縮めて出ないようにする尿道括約筋や骨盤底筋(図1)という筋肉が弱くなってしまったことが原因でおこる「腹圧性尿失禁」と言います。

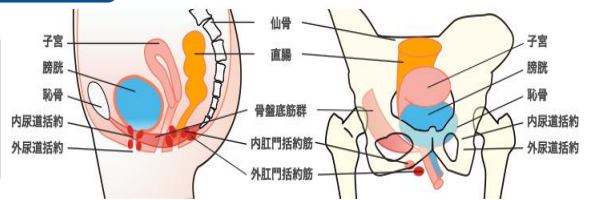


図1

◎寝ながらできる鍛え方！

- ・お通じやおしっこを我慢するように、肛門や尿道を縮めます。肩に力が入ったり、息を止めたりしないよう、注意してください。
- ・ゆっくりぎゅっと5つ数えて縮め、その後ゆっくりと力を抜いてください。
- ・慣れてきたら引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。
- ・1回5分程度から始め、徐々に10～20分まで増やしてみてください。
- ・1朝1夕で効果は出ません。毎日継続して行ってください。



<お尻上げ(10～20回)>

- ・背筋をつけることも尿失禁の予防に効果があります。
- 1) 仰向けになり、膝を立てます。
- 2) 尿道を縮めるようにして腰をできるだけ高く持ち上げます。
- 3) 背中、お尻の順にゆっくり降ろしていきます

<お尻上げ>



<四つ這い(10～20秒)>

- ・体幹の筋力向上にもつながります。無理せず行ってください。
- 1) 四つ這いになって尿道を縮めます。
- 2) 10～20秒縮めたまま四つ這いの姿勢を保ちます。
- 3) 戻るときはゆっくり戻ってください。

<四つ這い>



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

[空き状況]

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	×	×
午後	×	×	×	×	×	×

○・・・ 空きあり △・・・ 要相談 ×・・・ 満員

フォトギャラリー

さつま芋掘り



10月26日
施設の利用者さんと、星ヶ丘保育園の元気な園児たちが一緒にさつま芋掘りを楽しみました。



ひとこと

先月かき氷のお話をしたと思ったら、すっかり秋の気配です。オリオンの木々も色づき始めました。デイケアでは芋煮会もあり、お味噌と醤油の郡山風？ を美味しく頂きました。また入所者さん、全職員のインフルエンザ予防接種も始まりました。厚生省の発表では、今年の9/28～10/18までのインフルエンザ発症人数12860人に対し、今年はなんと44人です！これはコロナ対策が功を奏しているのでしょうか。インフルエンザ対策にもなっているのです。施設で迎える冬には緊張感がつきものですが、今シーズンは緊張感と共に最後に良い結果が待っているのではないかと少しだけ楽しみな冬でもあります。

施設長 大貫 朱夏



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