



# オリオン新聞

第121

発行日

令和3年3月1日

## オリオンに新しいリハビリ器具が仲間入りしました！！



**【歩行訓練用階段】**  
階段や段差などの、  
昇降動作獲得のために  
訓練する器具です。

2. 3段の階段を降りたい上ったいを  
繰り返しながら訓練していきます。



**【リカレントエルゴメーター】**  
自転車を漕ぐことで心肺機能向上  
のための持久力、  
筋力や脚力に効果があります。



### 3月行事予定

7日・14日・21日

4日・11日・18日

15日

22日

15日・16日・17日

カフェ・ド・らいふ、お誕生会

音楽レク、アロマ教室

お料理教室

生け花教室

デイケアお料理教室





# 新年会、開催いたしました(\*^▽^\*)



今年一年の無病息災を願って、獅子舞や七福神かが利用者様の間を練り歩きました！



秋田大黒舞のリズムに合わせて♪



1月15日に新年会を開催いたしました！甘酒を飲みながら羽子板や踊り、七福神との交流や獅子舞などを楽しめました。



施設職員による津軽三味線の演奏



## 第1回キラリふくしま介護賞受賞しました！

当施設介護福祉士、吉田亜純さんが「第1回キラリふくしま介護賞」を受賞しました。この賞は利用者への対応力、後輩への指導力に優れたキラリ輝いている若手介護職員に贈られる賞です。おめでとうございます！！



# オリオン通所リハビリテーション

## 新年会 獅子舞・団子差し

紙粘土でカラフルに団子差し、飾り付けをしました。

団子差しでは皆さんにカラフルな粘土できれいに木に飾り付けして頂きました。小判や鯛などの飾りもバランスを考え吊るされていました。



### 節分



今年はコロナウイルス

今月のお料理教室は「生八つ橋」を作りました。



シナモンも入り好評でした♪

### 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

3月 3日 ひな祭り

15日～17日 お料理教室  
(桜あんの一口大福)

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・佐藤・熊田



今月のリハビリでは”手足のむくみに対する運動”についてお話しさせていただきます！  
人の体は約60%が水分で出来ています。細胞に栄養を送ったり、老廃物を除去する役割を担っており、細胞や血管の中を行き来して体内の水分バランスを保っています。このバランスが崩れて細胞と細胞の間に水が溜まると生じるのが”むくみ”です。今回はそんなむくみに対して行える運動をお伝えしたいと思います。

### 肩や手の運動

#### 1.肩の上げ下げ



#### 2.肘回し



#### 3.手のグーパー



### 足の運動

#### 1足の曲げ伸ばし



☆ベッドに手を付き体を固定します。そのまま痛くない範囲で太ももの前面を胸に付けるように曲げ伸ばしを行います。

#### 2.足指グーパー



運動は体の中心部(肩や股関節)から動かしていきます。  
疲れない程度に、ご自分のペースで行ってください。



横になって足を少し上げて休ませたり、座った時にクッションの上に手を上げる事でも、効果があります。



## 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：白岩まで

### [空き状況]

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

○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

## 職員紹介



にいだ あきら  
氏名：新井田 瞭  
職種：理学療法士



1月よりオリオン勤務となりました。  
未熟ではありますが、利用者さんのお役に立てるよう精一杯頑張っていきます。



しのざき まりい  
氏名：篠崎 茉里衣  
職種：作業療法士



2月よりオリオン勤務となりました、作業療法士の篠崎です。  
利用者様が楽しい日々を過ごすために、リハビリの時間を楽しめるよう工夫していきたいです。

## ひとこと

2月13日の夜間、大きな地震がありました。東日本大震災当時、関西在住だった私にとって初めての体験でしたので大変驚きました。揺れが収まり状況を確認するためオリオンに電話連絡をとったところ、入所者の皆さんは動じることなくお休みになっているとの事でした。戦争や震災、コロナ禍、その他たくさんの経験を積んできたたくましさを感じたとともに、これ以上、利用者の皆さんの人生に災いが起きず穏やかに過ごされますよう祈らずにはいられぬ夜でした。

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  
TEL. 024-952-6413  
FAX. 024-961-6157  
E-mail orion@hoshospital.jp