



# オリオン新聞

第127号

発行日

令和4年3月1日



## オリオン新年会(#~#)



\*撮影のため  
マスクを外している  
写真もあります。

オリオン新年会開催！！

感染症対策の為、3ブロックごとに年男・年女の紹介や鏡開きなど行いました！



甘酒で乾杯！

職員の三味線演奏と共に獅子舞が登場！

しっかり頭を噛んでもらいました♪



七福神やひよっとこ、おかめの賑やかさも始まり  
盛り上がりました♪



各ブロックで風船羽子板対決！  
大盛り上がりでした！！

最後は皆さんで一本締め。  
楽しい1日となりました☆



## 相談室よりお知らせ

### リモート実態調査について

当施設では新型コロナウイルスの感染予防のため、ICTを活用してリモートでの実態調査等を行っています。  
今後の感染状況によっては、リモートでの調査等のご依頼をさせて頂く場合もございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。  
また、各事業所様からのリモートでの調査等を受けることも可能ですので、ご相談ください。

### ロビーでの面談の様子



### リモート実態調査の様子



### 感染対策強化中

皆さんが安心してご来所いただけるよう、玄関ロビーに「簡易陰圧装置」を設置しました。  
今後も施設全体で感染対策に努めます。



# 通所リハビリテーション



## 新年会&

新年会では獅子舞が登場！  
足や肩、頭を噛んでもらいました。  
良い年になることを願って甘酒で乾杯！



## 節分

2月3日は豆まき！  
赤鬼登場！



## 料理教室

バレンタインにちなんで  
「チョコバナナ」を作りました



## 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

3月

3日 ひな祭り



7・8・9日 料理教室



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

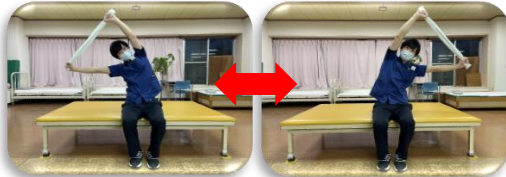


寒い日が続く、動くのがおっくうになってしまいませんか？寒いと体が固くなり、運動不足になりやすくなります。

ここで、「運動に関する豆知識」と「寒い日でも室内でできる運動」を紹介したいと思います。

基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いとされています。冬の運動は、基礎代謝を高めてエネルギーを消費しやすい身体づくりに効果的です。寒さにより末梢血管が収縮して血流が低下しやすくなります。血流が低下すると筋肉で消費されるエネルギーも少なくなるので、運動を行い、血行を促すことはエネルギーを消費しやすい身体づくりに役立ちます。

①体を左右に傾けます。



②両手を上げた状態から肘を曲げてタオルを後ろにまで下げます。



③上半身を左右へねじります。



④胸の前から足元へタオルを下ろします。



座ってできるタオルを使用した運動を紹介します。10回～20回、1～2セットを目安に休憩しながら行ってください。



肩関節や股関節に痛みがある方、股関節に制限がある方は無理をしないでください。



### <運動を行うときの注意点>

寒さ自体が体力を奪う原因のひとつでもあるため、1回に30分～1時間程度にとどめましょう。

- ・暖かい場所、暖かい時間帯を選びましょう。
- ・ヒートショックに注意しましょう。
- ・運動前の準備運動をしっかりと行いましょう。
- ・水分をしっかりととりましょう。

## 訪問リハビリ情報



理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の3職種が在籍しています。体の運動の他にも、手足の動作練習や飲み込み、言葉の練習も行えます。お問い合わせは → 訪問リハビリ担当：高橋まで



### [空き状況]

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

○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

## オリオンHP



施設情報や施設空き状況など随時更新中！イベントなども紹介しています♪



## YouTube



施設介護福祉士の1日密着を紹介しています。ぜひご覧くださいませ♪



## ひとこと

この冬は私がオリオンに着任してから4度目のシーズンでした。毎年、冬が来るたびに片平の冬の厳しさを誰からともなく聞かされ、怖さ半分、期待半分で身構えていましたが、暖冬が続いたのかその機会に巡り合えていませんでした。

ところが今シーズンは幾度となく片平の冬を味わっています。市内ではお天気でも片平に入ると吹雪いていて視界が遮られたり、道路が凍っていたりと緊張感が高まりますが、暖かいオリオンの中から利用者の皆さんと深く降る雪を眺める時間は、心静まり穏やかな気持ちにもなります。

もちろんデイケアの送迎などは雪道、気を引き締めて引き続き安全運転で進みたいと思います。

時々、暖かい春の風を感じます。もうすぐです。

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

TEL. 024-952-6413

FAX. 024-961-6157

E-mail orion@hoshpital.jp