



# オリオン新聞

第132号

発行日

令和5年1月1日

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。  
 昨年も新型コロナウイルス感染症が猛威をふるってありましたが、オリオンでは感染の拡大なく無事に新年を迎えることができました。

これも皆様のご理解ご協力の賜物と存じます。誠にありがとうございます。

2022年は国内外において心を痛めるような出来事がたくさん起こり、新型コロナウイルス感染症が続き、歴史の大きな転換点に居ることを実感する日々でした。

しかしながら新しい年はやってきました。寒さ込んでばかりはいられません。

皆様の、そして御家族の穏やかな暮らしをお守りするお手伝いこそが私たちの使命と信じ、引き続きご理解ご協力を得ながら、安心してご利用していただけるよう、困ったら頼っていただけるよう、職員一同、精一杯努めさせていただきますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆様にとって笑顔溢れる一年となることを心よりお祈り申し上げます。

介護老人保健施設 オリオン  
 施設長 大貫 朱夏







# あけましておめでとうございます

2023

本年も宜しくお願い申し上げます。

感染対策に留意しながら新年会開催予定です。次号をお楽しみに！！



## クリスマス会

かわいいケーキを持ってサンタが登場☆  
楽しいクリスマス会でした♪



Merry Christmas!

Merry Christmas



いちょう通り



さくら通り



けやき通り



クリスマス用の壁画を利用者さんと作成！  
個性豊かに出来上がりました♪



YouTubeでは「オリオン運動会」の様子や、  
「介護福祉士の1日」を紹介しています！  
芋掘りショート動画も公開中♪  
ぜひご覧ください！

HPやFacebookでは施設の様子や、  
イベント、施設情報などを随時更新！  
こちらもぜひご覧ください♪



YouTube  
「ほしくまチャンネル」



オリオンHP



Facebook



# デイケア クリスマス会

サンタの帽子をかぶって記念写真♪  
デザートバイキングも楽しみました☆

サンタさん登場!!



## 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

- 1月** 9日～11日 新年会
- 16日～18日 お誕生会/お料理教室  
(うさぎまんじゅう)
- 23日～25日 手芸教室

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・有賀・熊田

# 食事から **むくみ** を改善しましょう！



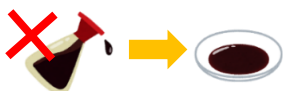
年末年始で美味しい物をたくさん食べたり飲んだり、楽しい時間を過ごした方も多いと思います。そんな中、身体のむくみが気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか??  
むくみの原因とその対処法についてご紹介します。

## アルコールや塩分の過剰摂取注意！

アルコールは血管が拡張させ、水分の処理を滞らせる作用がありむくみの原因となります。

塩分に含まれるナトリウムは水分をため込む性質がありむくみの原因となります。

### 減塩のコツ♪



ラーメンの汁は残す！  
汁物は具たくさんに！



かけ醤油ではなく  
つけ醤油で！



酸味や辛味など  
風味を活かす！

## カリウムの摂取を心がけましょう！

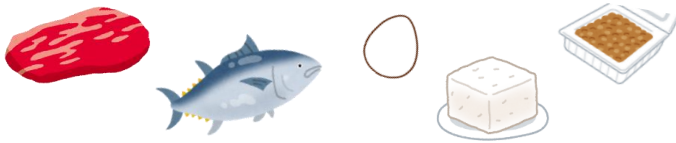
カリウムは余分なナトリウムを排出させる働きがありむくみ改善の効果も期待できます。

### カリウムが多い食品



## 日ごろからたんぱく質を摂取しましょう！

タンパク質に含まれるアルブミンは血管の中と外の水分量を調整する働きがあり、不足するとむくみの原因となります。



## 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
午後	△ OT	△ PT	×	△ PT	△ OT	×

○・・・ 空きあり △・・・ 要相談 ×・・・ 満員

## 令和4年度郡山市高齢者作品展



皆さまの作品をご紹介します！！



オリオンからは5名の利用者様が出展。その中より伊藤勝二様の作成した【十二支】が『特賞 株式会社ヨークベニマル賞』を受賞いたしました！！木の素材からこだわり、十二支ひとつひとつ丁寧に木彫りで仕上げられてあり、作品展関係者の方や、施設職員、利用者様から賞賛の声が多く聞かれました。本当におめでとうございます！！  
次回の作品が楽しみです♪



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