



オリオン新聞

第133号

発行日

令和5年3月1日

新年会

今年も3ブロックに分かれての開催となりましたが、無事にオリオン新年会開催しました。甘酒で乾杯し、おみくじやゲームで大盛り上がり！！

年男・年女代表が鏡割り！



かんぱーいっ！！



獅子舞登場！
今年は何んと職員手作り！！



おみくじで運試し♪



選抜職員によるパフォーマンス♪



箱の中身はなんだろうな♪



皆さん職員手作りポンポンや
うちわを振って大盛り上がり♪



お昼は豪華な松花堂弁当♪
お刺身に、茶わん蒸しと皆さん
大満足でした☆



「家に帰りたい！」を応援します



私たちの施設は、『在宅超強化型』の介護老人保健施設として運営しており、入院後まっすぐ自宅に帰ることに不安がある方や、在宅で生活していて足腰が弱ってきたのを感じている方等様々なお事情がある方のご利用相談を受け、地域のニーズに応えられるよう、日々業務に励んでおります。今月号は私たちの施設ではどのようなサービスを提供しているかをまとめておりますので、興味がある方はぜひ職員までお問い合わせいただければ幸いです。



長期入所…約3カ月間入所して在宅復帰を目指します。

入所申し込み時に現在困っていること、目標としたいことなどを丁寧に聞きし、その目標に向かってリハビリを提供していきます。

短期入所…1泊2日～最大2週間でお泊りを利用することができます。

「日々頑張って介護をしているけれど、たまにはお休みが欲しい！」
このような方にお勧めです。郡山市内の方であれば、送迎の対応も可能です。



通所リハビリテーション…退院して間もなくで、自宅での生活に自信がない方、足腰の筋力を維持していきたい方等がご利用しています。バランスの良いお昼ご飯付きですので、食の面からご本人様を支援していくことができます。退院して間もない方には「短期集中個別リハビリテーション」として、通常のリハビリよりも多めにリハビリを行って、筋力向上を図ることも可能です。

訪問リハビリ…歩行や起き上がりなどの機能訓練や、食事、排泄、入浴などの生活動作訓練、言葉の出にくさ、飲み込みにくさなどの発語・嚥下機能訓練等、ご利用者様の個別性に応じてリハビリを受けることが可能です。



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♪



通所リハビリテーション

新年会



団子さしを楽しみ、
獅子舞に囃んでもらい健康祈願



節分



福は内！鬼は外！
職員手作り鬼目掛けて



料理教室



チョコレートムース作り♪



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	○	○	○	○	○	△

○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

デイケア 行事予定

3月

2日・3日・4日

ひな祭り



13日・14日・15日

お誕生会/お料理教室
(いちごパフェ)



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

今月のリハビリ



今月のリハビリは、「ストレッチ」についてお話しします。
「ストレッチ」は体の柔軟性を高めるのに効果的で、
準備運動や整理運動として活用されています。
また、ストレッチはリラクゼーションの効果もあると言われており、
自律神経を整え、ストレスの解消や生活習慣の改善にも繋がっていきます。

座って出来るストレッチをご紹介します

- ・手を組んで上にゆっくり伸ばします。
- ・ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばします。反対側も同様に伸ばします。



・手を後ろで組み、肩甲骨を寄せ、胸を反らします。



・手をももの上に添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を起こします。



ストレッチの効果

- ・筋肉の柔軟性を保ち、運動がスムーズに！
 - ・関節可動域を広げることで怪我を予防！
 - ・疲労回復に！
- 他にもストレッチの効果はたくさん！！



！注意点！

- ・呼吸を止めずにゆっくりと。
- ・痛くなく「気持ちいい」程度に。
- ・伸ばす筋肉や部位を意識しながら。

10～20秒を1～2セットを目安に
肩関節や股関節に痛みがある、
制限がある方は無理せずに！

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
P	×	△(午後)	×	×	△(午後)	×
O	△(午後)	×	×	×	△(午後)	×
S	×	×	×	×	○(午前)	×

○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員 *ST要相談

レクリエーション



うさぎの置物
作りました！



手作りお守りで
健康祈願！

ひとこと

毎月20日に、入所されている方々との次月面会のご予約を承っております。嬉しいことにご予約のお電話をたくさんいただき、予約枠はすぐにいっぱいになってしまう現状です。
入所中の皆さまはご家族に会えるのを本当に楽しみにしております。面会当日は朝から何時に来るのか何度も確認されたり、ご家族が帰られると寂しくなってしまうたり、元気をもらって生き活きされたりと入所の日々の大切なひとときとなっております。
思うようにご予約が取れずご迷惑をお掛けしておりますが、なるべく多くの面会をしていただけるよう精一杯試行錯誤しております。また、今年は少し違った形での面会方法へも一歩前進できるのではないかと考え始めていますので、ご意見ご要望がありましたらぜひお聞かせください。春は目の前です。

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@hoshipital.jp