



オリオン新聞

第139号

発行日

令和6年3月1日

オリオンは在宅復帰を応援します！

当施設は、介護老人保健施設の中でも最も基準が厳しい超強化型として認可されており、利用者様、御家族様が「住み慣れた地域で自分らしい生活を目指して」長期入所・ショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリの4種類のサービスを提供しています。ご利用中はご本人様・ご家族様とお話し合いを重ね、何が不安かを伺いながらより安心してご自宅に戻れるように支援してまいります。介護が必要になって初めてご自宅に帰られる方でも、職員一丸となってサポートしてまいりますので、不安なことがあればぜひ職員までご相談ください。

～相談の一例～

- ・ 自宅で過ごすのにどんなサービスが必要かわからない
- ・ どんな食事を準備すればいいの？
- ・ おむつの交換の仕方を教えてほしい
- ・ 車椅子からベッドの乗り移りの介助はどうしたらいいの？
- ・ 家でもできるリハビリを教えてほしい… などなど



何気ない会話を大切に！

普段の何気ない会話の中にも利用者様・ご家族様の「こんな風になりたい（なってほしい）」といった思いが隠れていることがあります。それを職員一人一人が汲み取り、よりよい支援へ繋げてまいります。ご来所された際は、些細なことでもご相談ください！



美味しく食べる！

食べることは、毎日の楽しみの一つです。当施設ではお口のリハビリのフロである言語聴覚士をはじめ、管理栄養士による栄養状態の確認を通して日々安全に、美味しく食べられるようにサポートさせていただきます。



【自分でできること】を増やす

けがや病気がきっかけで、歩行やトイシなど、今まで普通にできていたことができなくなることがあります。当施設では医師やリハビリスタッフを中心に様々な職種が関わり、徐々に生活の場へとできることが増やせるよう職員一丸となってサポートしてまいります。



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！



獅子舞

職員手作り獅子舞が今年も大活躍！！
皆さま一緒に写真を撮ったり、頭を噛んでもらったりと、
楽しみました♪



料理教室



カステラ風お菓子「浮島」♪
あんこ好きの皆さまに大好評でした！



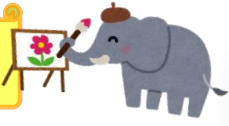
節分



「鬼は外～、福は内～」の掛け声で一斉に鬼退治！
職員扮する鬼に互代わりのボールを一生懸命投げました！



壁画作成



バレンタインや、雪をイメージした
壁画を作成！
施設内が華やかになりました♪



今年もお雛様を飾りました！
「素敵だねえ」と女性利用者様に
好評です♪



新年会

通所リハビリテーション



新年会では団子さして彩り華やかに飾り付けをし、獅子舞が登場して頭や足、腕など噛んでもらいました♪今年も一年健康に皆さんで過ごせますように。ゲームでは福笑いをして出来上がった顔を見ては大笑い！楽しい時間を過ごしました。



竹節分



「鬼は外っ！！」と3体いる鬼を倒しました！



画用紙を使って貼り絵や、立体的な鬼の顔を作成しました！



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

・お料理教室・お誕生会
パンナコッタを作ります



・手芸教室
切り絵の玄関飾りを作ります



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・熊田・高橋

今月のリハビリ



頻尿の原因として、

- ・過活動膀胱
 - ・残尿量の増加
 - ・多尿
 - ・尿路感染・炎症
 - ・腫瘍
 - ・心因性
- などが挙げられます。

最近、「尿の回数が増えた気がする。」「トイレが近くなった。」と思うことはありませんか？
「尿の回数が多い、尿が近い」という症状を頻尿といいます。一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿といいます。しかし、1日の排尿回数は人によって様々で、一概に1日に何回以上の排尿回数が異常とはいえず、8回以下の排尿回数でも自分自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえます。

頻尿を予防・対策する方法の一つとして筋力トレーニングがあげられます。
特に、膀胱や直腸などを下から支える「骨盤底筋群」、
内臓を支えるコルセットのような働きをする「腹横筋」を鍛えることが重要です。
ご自宅出来る、「骨盤底筋群」「腹横筋」を鍛える運動を紹介します。



椅子やベッドに腰かけ、
膝の内側にボールを挟みます。
(タオルでも可能です)
お尻の穴を締めながら、
3秒間膝を閉じます。
力を緩めながら、
ゆっくりと戻します。

仰向けに寝ます。
お尻を上げたまま、
お尻の穴を締めて
3秒間キープします。
力を緩めながら、
ゆっくりとおろします。

1日10回×1～3セットを
目安に行います。
回数は体調に合わせて
行なって下さい。
**腰や膝などに
痛みがある方は
無理せずに
行なって下さい。**

仰向けに寝ます。
お腹の上に両手を当てて、
5秒かけて息を吐きながら
お腹をへこませます。
息を吸いながらゆっくりと
お腹を戻します。



「腹横筋」



「骨盤底筋群」



「骨盤底筋群」



訪問リハビリ情報



だんだんと暖かい季節になってきます。
ベッドやこたつから飛び出して、
一緒に体を動かしませんか？
困っていることがあれば、ご相談ください!!
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
P	×	○	×	×	△(午後)	×
O	△(午後)	×	×	○(午後)	×	×
S	×	×	○	×	△(午前)	×

○・・・ 空きあり △・・・ 要相談 ×・・・ 満員

令和5年度郡山市高齢者作品展

今年もオリオンより6名の利用者様が郡山市高齢者作品展へ
出品しました。

伊藤勝二様が出品された「鶴の舞」が【金賞】を受賞いたしました。
花札模様の折り紙を使用し鶴を12羽折る、レジン液といった特殊な液体を使用する
など、様々な工夫をされたそうです。
作品展関係者の方、施設職員、利用者様から賞賛の声が多く聞かれました。
来年はどんな作品が仕上がるのか、みなさんの作品が楽しみです☆



ひとこと

オリオンの自慢は、何と言っても桜の季節ではありますが、他にもまだまだ
おすすめの景色があります。

その一つが、雪が積もった木の隙間から、たくさんの寒椿が力強く顔を出
している風景です。白と濃紅色のコントラストを眺めていると心が凜としま
す。

先日は利用者さんと一緒にお部屋の窓から眺めながら、寒椿とツバキの違
い、牡丹と椿の違い、椿とサザンカの違いなどを教えていただきました。
暖かくなり色々な花が咲き始めたら、豊富な知識をまた皆さんに教わりな
がらお散歩するのが楽しみになりました。春の気配がしています。

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