

さわやか元気オリオン新聞

～ オリオン入所者の皆様の楽しい生活の記録 ～

施設入所

第91号 発行日 平成29年3月1日

蛤(はまぐり)

形が栗に似ていることから、はまぐりと呼ばれるようになりました。貝殻の大きさや形がそれぞれ異なるので、同じ貝の貝殻としか決して合わないことから、夫婦和合のシンボルとして正月、結婚式、ひなまつりなどのおめでたい席には欠かせない食材です。鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富で、ビタミンB2も多く含まれています。



節分会

2月5日、節分会が行われました。

1本角の赤鬼が突然現れ、入所者様にご挨拶をし、暴れながら、でも愛嬌も振りまきながら駆け回りました。

鬼退治には、新聞紙を丸めた『豆』をぶつけ、降参した赤鬼は気軽に皆さんとの記念撮影にに応じていました。

節分と立春が過ぎ、暖かい春はもう目の前まで来ているようです。



手芸教室

2月6日、教室が開催



されました。今回の工芸物は、ひな祭りを来月に控えているため、可愛い雛人形の作品でした。男性利用者さんも混ざり、楽しく作り上げることができました。



ちぎり絵

2月のレクリエーションに雪だるまの‘ちぎり絵’

を皆さんが協力されて作製しました。黄色いウェアを着た雪だるまは赤い帽子を被り、オレンジ色のスキーで滑走しています。とても楽しそうに滑っているようです。



3月入所
行事予定

2日 入所者ひな祭り会
6日 手芸教室
13日 入所者お料理教室
5日・12日・19日

4日 第10回介護教室
9日 入所者お誕生会
27日 生け花教室

午前：書道教室、午後：カフェ・ド・らいふ



～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア

2月の行事紹介



2月のお料理教室は蒸しパン作りでした。カップにサツマイモあんを用意、その上から生地を流し、蒸し器で蒸して出来上がりです。皆さんで美味しく食べることができました。

3日には豆まきを行いました。鬼が登場すると、皆さん怖がらずに「鬼だ！」と笑い声がおきました。新聞紙を丸めた「豆」を一生命投げ、皆で鬼を追い払いました。

3月通所行事予定

3月3日 ひな祭り
3月16日、17日
お誕生会とお料理教室



3月のひな祭りには、雛人形作りを行いたいとおもいます。美男美女のお雛様ができるでしょうか。



デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
定員数	20					
空き状況	△	×	○	○	○	×

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

見学もお待ちしています。
(*^_^*)
相談室 木元・相樂

デイケア1日の流れ

- 9:40 オリオン到着
- 健康チェック
- 10:00 入浴
- 個別リハビリ
- 作業活動
- 12:00 昼食
- 13:30 集団リハビリ
- レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:45 オリオン出発

給食レシピ

2月のイベント食をご紹介します。今月は節分やバレンタインデーなどの行事があり、献立も行事に合わせていつもとちがう内容に工夫されています。

2月3日（節分）

ちらし寿司・清汁・卸しあえ・みかん

2月14日（バレンタインデー）

ホワイトチョコと抹茶のムース

2月13～15日（料理教室）

デイケア蒸しパン作り



ちらし寿司



ホワイトチョコと
抹茶のムース



蒸しパン

どれも利用者の方々に好評でしたが、特にバレンタインデーのおやつに提供した、ホワイトチョコと抹茶のムースは、「職人さんが作ったみたい！これは売れるくらいおいしい！」と、うれしいお言葉をいただきました。

2月20日は料理教室で「生チョコ」作り、27日には「中華丼」「みそかつ丼」の選択食を実施しました。

3月はいちごのデザート、4月にはお花見フェアの企画を考えています。

季節を感じられるのも「食の楽しみ」の1つです。これからも、利用者の方々に喜んでいただける工夫を、施設全体を通して続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

今月のリハビリ



認知機能低下に対するリハビリテーション

オリオンでは、対象となる一部の方に認知機能低下に対するリハビリを行っています。昔からやっていた馴染みの編み物・縫い物や、指先を動かす作業活動、将棋・麻雀など頭を使う活動などを通して、認知機能の改善・維持を目的に取り組んでいます。オリオンで実際に行われているリハビリの内容を一部ご紹介したいと思います。

【作業活動】



【将棋・麻雀】

【園芸・調理活動】





【春は一年で最も気温差が大きい】

◆春は、他の季節よりも気温差が大きい季節です。10℃以上の気温差があるのは珍しいことではありません。朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせるような陽気になり、夜は再び冷え込むという傾向が見られます。人間は、急激な外気温の変化に弱いとされ、8℃以上の気温差で体調を崩すとされています。

■生活習慣病の方や高齢者の場合には、5℃以上の気温差がある日には十分注意ください。

■春先に風邪を引きやすいのは、急激な気温差に身体が対応できていない証拠です。

◆寒い時には、人間は自発的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとしますが、高齢者になるとこの働きが鈍ってしまい、また温度感覚も高齢になると低下します。

■温度感覚の低下のため、気温の上下にあわせた服装をして体温調節することが、若い頃より困難となる。

■冷えにより症状悪化させやすい病気 … 膀胱炎・痔・神経痛・関節痛・腹痛など

※冷えにより辛い思いをしている方は高齢者ほど多くなり、春先の気温差では自律神経にもストレスが掛かります。気持ちを落ち着かせ、身体を温める作用のあるのがジャスミン茶なので是非試してみてください。

訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	△	X	X	△	X	△
午後	△	○	△	-	X	○

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：五十嵐・伊藤まで



通院などが難しくご自宅でリハビリを受けたい方、退院・退所後のご自宅の生活に不安がある方、訪問リハビリはいかがでしょうか？
コミュニケーションやお食事（嚥下）にお困りの方もご利用できます。ご活用下さい！！

オリオン施設情報

◇感染対策のお願い
～ インフルエンザ
感染性胃腸炎 ～

◆引き続き感染対策にご理解をお願い致します。(2月中旬～下旬の情報)
福島県の感染症情報センターによると、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎は若干改善傾向が見られてきたようです。代わって流行が増加傾向なのは、マイコプラズマ肺炎とロタウイルスによる感染性胃腸炎です。これは全国的にも流行しており、施設やご家族様におかれましても十分な注意が必要ですのでご理解を願います。まずは感染対策の基本となる、手洗いやうがいの徹底をご協力ください。

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

「編集後記」
雪が降って寒くなると、陽が射して暖かくなると、三寒四温の毎日です。オリオンの近くの池で羽を休める白鳥も、安達太良山を背景に飛び立つ準備をしています。日に日に暖かくなり、春を感じられるようになってきたのは陽気だけではありません。春とともに訪れるスギ花粉は、そろそろ自覚できる頃でもあり、春は陽気と憂鬱が同居します。オリオン広報委員会委員 佐藤