

# 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96号 発行日 平成29年8月1日

## 屋外生活訓練

7月18、19、25日の3日間に分けて、朝日二丁目のJA農産物直売所「愛情館」へ出かけてきました。店内には新鮮な野菜や果物がたくさん陳列されており、広い売り場で花を見たり試食コーナーで試食したりと楽しく巡りました。お土産にヨーグルトや花を購入した方もいたようでした。敷地内で作られているジェラートが販売されているお店で、皆さんお好みの味を注文し、冷たいデザートに舌鼓を打ち、夏らしい時間を楽しみました。8月はカインズホームに出かける予定です。



## 手芸教室

7月3日の教室は、向日葵をイメージしたボタンアートでした。色とりどりのボタンで作られた花は、カラフルにオリオンで咲いています。



## 生け花教室

7月24日の教室は、黄色や紫にピンクと赤など、夏らしさを演出する情熱的なお花でした。出来栄えに満足、笑顔で記念撮影です。



### 8月入所行事予定

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 7日 手芸教室                     | 10日 入所者8月お誕生会  |
| 21日 入所者お料理教室                | 28日 生け花教室      |
| 6日・13日・20日 カフェ・ド・らいふ        |                |
| 18日・22日・25日 屋外生活訓練（カインズホーム） |                |
| 隔週 月・水・金                    | ことばの時間 / 書道の時間 |
|                             | 第4木曜日 俳句の時間    |



# ～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア

## 7月の行事紹介



7月7日、七夕会を行いました。  
それぞれ短冊に『元気にデイケアに通えますように…』『足が動くようになりますように…』と願いを込めて書いていました。



7月10日～12日の誕生会でフルーツポンチを作りました。星型にくり抜いたスイカ、バナナやキウイを切って、カップに盛り付けサイダーを注いで完成！美味しいと喜ばれていました。

### 8月通所行事予定

5日 カフェ・ド・らいふ  
9日 手芸教室（14時～）  
24～26日 8月お誕生会と、お料理教室

1～2日の昼食は流しそうめん、  
24～26日の誕生会ではカルピスシャーベットです。冷たいものを食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

### 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

# 栄養科便り

暑さも続き、「夏バテ」や「脱水」など、体調の変化がでてくる季節となりました。

その体調の変化に伴うのが、「食欲の低下」です。なぜ、夏は食欲が低下するのか、知っていますか？

<夏の食欲低下の原因>

- ・基礎代謝の低下→体の中でエネルギーを使わなくなるので、おなかがすきにくくなる。
- ・自律神経の乱れ→気温の差や、環境の変化から神経が乱れ、胃腸や食欲をコントロールしている神経が弱くなり、消化機能も乱れるため食べ物を受け入れづらくなる。
- ・内臓機能が冷える→食欲がないと、冷たいアイスや麺類などをたべがちになり、また、水分補給にも冷えた飲み物を飲む機会が増えるため内臓が冷えてしまう。内臓が冷えることにより、胃腸の機能低下にもつながるため、食事がとれなくなる。

○すぐできる夏バテ予防のポイント○

- 1.冷たいものをたくさんとりすぎず、水分補給も、冷蔵庫から出し少し冷えている程度にしましょう。
- 2.食事は、麺類など、炭水化物に偏りがちですが、夏場はたんぱく質やビタミン類も一緒にとることで代謝をあげ、体の中の消化機能もよくなるため、主菜や副菜も忘れずにとりましょう。
- 3.エアコンで体を冷やし過ぎないようにしましょう。

これからますます暑さも厳しくなってきますので、体調に気をつけてお過ごしください。



## 今月のリハビリ

### 園芸特集

オリオンでは毎年様々な野菜を買いに行き、植え、育てています。育てた野菜は収穫し、皆で調理しておいしく頂いています。今回は、今年行った園芸活動の1部を紹介します。

ナスの炒め物おいしかったです。



大きく育て、スイカ割りをする予定です。

去年は梅干も作り、おいしく出来ました。





**【夏の紫外線対策について】**

◆日本では5月から8月にかけてもっとも紫外線が強くなる、とされています。この時期にきちんと対策をしておかないと、後になってから肌にもたらす影響があるためケアを怠らないようにしましょう。

①紫外線の肌への影響 … シミやシワの80%が紫外線によるものと言われています。また、紫外線の種類によっては皮膚がんになることもある、とされています。

②紫外線と関係のある病気 … 紫外線はカルシウムの吸収効率を高めるという大事な作用もあるため、適度な日光は体に大事ですが、浴びすぎると皮膚や目に害をもたらします。



(1)日光過敏症 … 赤くなる、浮腫、発疹（蕁麻疹、水泡など）が生じます。

(2)皮膚がん（基底細胞がん） … 主に顔、特に鼻や目の周りに多く発生します。

(3)雪目、白内障、加齢性黄斑変性 … 紫外線量の多い地帯では発生頻度が高いと報告されています。

③紫外線の予防について … 紫外線の影響を最小限にとどめるように、使用目的や自分の皮膚のタイプを知り、日焼け止めクリームやサングラスなどで予防していきましょう。

**訪問リハビリ情報**



**【空き情報】**

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

**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：五十嵐まで

厳しい暑さが続いています。みなさん体調はいかがでしょう？体調を崩さないためには、しっかりとした栄養摂取が大事になってきます。最近食事中によくむせたりはしませんか？当事業所では、飲み込みの訓練（嚥下訓練）を行う言語聴覚士も在籍していますので、是非ご利用下さい。みなさまのお問い合わせお待ちしております。



言語聴覚士 伊藤です  
理学療法士 五十嵐です



作業療法士 池下です。

**オリオン施設情報**

◆第11回介護教室お知らせ  
※今回は出張教室での開催です。  
お早目にお申込みください。

◇第11回介護教室

日時：平成29年9月6日（水）10:00～11:00

場所：片平ふれあいセンター（片平公民館）

（郡山市片平町字町南7-2、電話：024-951-5730）

テーマ：「転ばないカラダをつくる」（講師：理学療法士）

募集人数：30名程度（片平地区、オリオン入所者家族を含む）

参加窓口：オリオン相談室（024-952-6413）

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@hoshipital.jp

「編集後記」  
7月下旬、梅雨明け情報が関東近県まで届き、東北地方も間近です。夏といえば、過去にはテレビの心霊特集が多数ありましたが、最近見なくなった気がします。気になって調べたところ、嘘か誠かは不明ですが、番組制作のあり方に関係しているようです。かといって、人間の心霊は不思議なもので、心霊特集をお盆頃に見ないと夏が感じられません。オリオン広報委員会委員 佐藤