

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97号 発行日 平成29年9月1日

屋外生活訓練

8月22日、25日の2日間、屋外生活訓練で富田町のカインズホームに行ってきました。広い店内には商品がたくさん並び、何を買ったら良いのか目移りしてしまいます。ペットショップでは猫や犬の子どもが可愛く動き回り、綺麗な色の熱帯魚や金魚が泳ぐ姿はとても優雅でした。帰りは冷たいジュースを飲み、楽しい時間を過ごすことができました。



料理教室

8月21日、料理教室が行われました。今日のメニューは「2色のカステラボール」です。「こしあん」を丸め、プレーンと抹茶の「カステラ」を角切りにし、こしあんにカステラをくっつけてボールにすれば完成です。柔らかく甘い食感は、食べやすく皆様に好評でした。



生け花教室

8月28日は生け花教室でした。講師の先生が来所され、毎回親切にご指導されます。指導を受け、立派に生けたお花を前に利用者さんも満足です。



9月入所 行事予定

- 4日 手芸教室 / 郡山市理美容協会カットボランティア
- 6日 第11回介護教室 (片平ふれあいセンター)
- 9日 オリオン夏祭り
- 11日 入所者お料理教室
- 14日 入所者9月お誕生会
- 25日 生け花教室



6日・13日・20日 カフェ・ド・らいふ

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**

8月の行事紹介



8月は、流しそうめんを皆でいただきました。
「流すよ」、「流れていっちゃった」、「こっちまでこないよ」とそうめんをすくったり、食べたり、笑いながらの昼食でした。

24～26日は誕生会でカルピスシャーベットを作りました。シャーベットに果物を合わせ「おいしい」と好評でした。8月生れは6人おり、皆からのお祝いの言葉に笑顔で応えていました。

**9月通所
行事予定**

4日 カフェ・ド・ライフと誕生会
7日 手芸教室
12～14日 お料理教室
25～27日 演奏会

今月のお料理はスイートポテトを作ります。又、演奏会では皆で練習し、「故郷の空」と「とんとんとんからりん」を聞いていただきます。

デイケア空き情報

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

**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

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

見学もお待ちしております。
(*^_^*)
相談室 木元・相樂

栄養科便り

お盆も過ぎ、夏もそろそろ終わりを迎える季節となってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。オリオンでは、8月14日に「3色おはぎ」、8月15日に「冷汁そうめん」と、お盆にちなんだ献立メニューを提供しました。皆さん、「やっぱりおはぎはいいね。」「家では、作ったり買ったりしていたけど、いろんな味が食べられておいしかった。」など、うれしいお言葉をいただきました。

〇8月14日メニュー〇

3色おはぎ（あんこ、きなこ、黒ごま）

五目汁

ほうれん草のわさび和え

スイカゼリー

※お粥やミキサー食の利用者にもおはぎ風のメニューを提供



9月には夏祭りや敬老会もあるため、イベントにあわせた特別メニューも用意していきます。

また、お料理教室でもこれから秋にかけて旬のさつまいもを使ったおやつ作りなど、旬の食材を活かしたメニューの提供も行っていく予定です。



今月のリハビリ

食事形態について

～一人ひとりに適した食事を～

加齢などの原因により食べることが難しくなっていきます。

- ①噛む力や飲み込む力の衰え ②運動量が減る為お腹が空かなくなる など

噛んだり、飲み込んだりする力に合わせた適切な料理の提供が必要です。

能力に応じた食べ物を

噛む力、飲み込む力が低下しても、やわらかさや食べ物の形態を工夫すれば食事を楽しむことができます。一人ひとりの能力に応じて、食べやすいものを選びましょう。

食品選びの参考に・・・

自分の噛む力、飲み込む力に適した食品を選ぶ際の参考にして下さい。

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯きでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほくし煮（とろみあんかけ）
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
	調理例（ごはん）			
物性規格	かたさ上限値 N/m ²	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ゾル：1×10 ⁴ ゲル：2×10 ⁴
	粘度下限値 mPa·s			ゾル：1500 ゲル：5×10 ³



【秋の体調不良『秋バテ』について】

◆夏の疲れを引きずったまま秋に突入すると、気候の変化に体の機能が追い付かない場合があります。最近ではこの症状のことを『秋バテ』と呼ぶようになりました。まだ、あまり馴染みがない言葉です。
 具体的な秋バテの症状 … ・疲労感を感じる事が多い ・食欲がなくなる ・頭がぼーっとする
 ・めまいがする ・朝に中々起きられない



秋バテの主な原因 … ①温度変化による自律神経の乱れ。温度変化に体がついていけない。
 ②胃腸の冷えによる機能の低下。血流の循環不全が新陳代謝を下げる。

秋バテを解消するには … 日常生活を正すために、(1)食事、(2)運動、(3)入浴 に気を付ける。
 (1)食事 — 弱った胃腸を回復させるために温かい料理を食べる。
 (2)運動 — 少し汗をかく程度の運動を行うことで血行を促進させる。
 (3)入浴 — 温めの37～39℃のお湯に入浴しリラックス効果を促す。



◇冷房のガンガン効いた部屋で冷たいものを摂ると『秋バテ』の可能性が高いので、意識的に改善していきましょう。

訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	X	X	△	△	X	X
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

毎日涼しく過ごしやすいですが、長雨の影響で「お散歩に行けない」と閉じこもっている方も多いのではないのでしょうか？運動（リハビリ）は決して特別なことではなく、日常生活の中でも少しの心がけで実行することが出来ます。訪問リハビリでは簡単で継続できる効果的な運動方法を助言することが出来ます。是非ご利用下さい。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

◆職員案内
 9月1日付けでオリオン勤務となりました。



氏名：^{わたなべ}渡部 氏名：^{わたなべ}渡辺
 職種：支援相談員 職種：事務部

【ひとこと】
 慣れないことも多いですが、頑張ります。よろしくお願致します。



【ひとこと】
 迷惑かけないように頑張ります。よろしくお願致します。

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

「編集後記」
 8月が過ぎ、実りの秋を迎えました。
 7月が暑かったのに、8月は雨ばかり降って夏はどこに行ったのやら。
 しかし、まだまだ夏は終わりません。夏を彩るのが「お祭り」で、法被に提灯が伝統のお祭りはとても感動的です。
 9月も各地で「お祭り」が開催され、オリオンでも9日に行われます。この新聞が届く頃、感動的な笑顔が溢れていますね。
 オリオン広報委員会委員 佐藤