

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102号 発行日 平成30年2月1日

新年会

1月13日、オリオン新年会が開催されました。

今年の年男・年女は3人で、新年を祝う挨拶から始まり、施設長から今年を元気に過ごしましょうなどの言葉がありました。その後は余興となり、近くの星ヶ丘保育園児によるダンスや職員による二人羽織が行われました。

獅子舞の登場では大きな歓声が上がり利用者の皆さんが今年を元気に過ごせるようにと我先に頭を噛んでもらっていました。最後は新年会恒例の縁起物で秋田大黒舞を舞い踊り、一月一日の歌で終了しました。皆さんが全員元気でいられるよう楽しく過ごしていきましょうね。



年越しそばとかるた取り

12月31日に年越しそばが振る舞われ、皆さん元気に元日を迎えられました。元日のレクリエーションは「かるた取り」で、職員手製の大判カルタはそれぞれ思いが込められた図柄で、読み上げた文字を利用者さんが目で追いかけています。誰が一番多く取ったのでしょうか。元旦早々、楽しい時間を過ごしました。



2月入所
行事予定

5日 手芸教室

8日 節分会、入所者お誕生会

19日 入所者お料理教室

27日 生け花教室



4日・11日・18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



1月の行事紹介



1月11日から13日まで、新年会とお誕生日会を行いました。ジュースで乾杯をした後、年男の利用者さんから「今年も元気で、笑って過ごしたい」と今年の抱負が話されると、皆さん「そうだね」と頷かれています。新春の慶びを表すように皆で秋田大黒舞を踊り、獅子舞の登場には痛いところが早く治るようにと囁んでもらっています。デイケアご利用の皆さん！ 気持ちを新たに今年も元気で過ごしましょうね！！

2月通所 行事予定

3日（土） 節分の豆まき
当日は赤鬼や青鬼が出没するかも？
豆をぶつけて追い返し、元気に春を迎えましょう。

12日（月）、13日（火）、14日（水）
お誕生会と料理教室が3日間行われます。
2月は5名の方がお誕生日を迎えられます。楽しくお祝いしましょう。

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

〔空き状況〕 ○ … 2～3名空きあり

△ … 1～2名空きあり × … 満員

見学もお待ちしております。

(*^_^*)

相談室 木元・谷井・渡部

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

体のリズムに合わせた食事方法

寒さも続き、なかなか布団やこたつから出られない時期となっていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。1月もあっという間に過ぎ、2月に入ってしまった。食事や体の生活リズムはしっかり整っていますでしょうか？今回は、「体のリズムに合わせた食事の取り方」をお話します。

○時間栄養学による効果的な食事の取り方○

①1日の食事のエネルギー摂取量を「10」としたとき、「朝食：3、昼食：3、夕食：4」の分け方にする。

⇒体への負担を少なくする食べ方の目安の比率です。

②朝日を浴びてから2時間以内に、たんぱく質や炭水化物、ビタミン類を取り入れた朝食をとる。

⇒朝日を浴びてから食事をとることで、体内時計がリセットされる働きがあります。

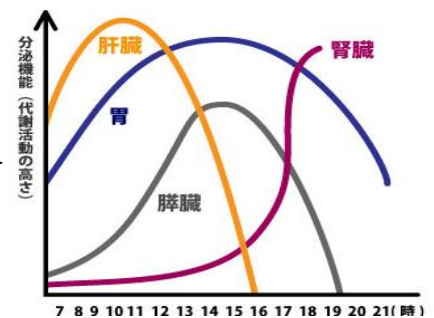
⇒肝臓は朝に活発に働くので、朝食時に栄養のバランスのとれた食事をこころがけましょう。

③夜9時を過ぎたら、夕食はできるだけ軽いものにする。

⇒夜には、肝臓や脾臓、胃腸の機能が低下するため負担を少なくするために、食事は軽いものにしましょう。

毎日食べている食事、体の機能や体内リズムに合わせて調整することで体への負担を少なくし、健康的な生活にもつながっていきます。

朝の食事がなかなかとれないという人は、バナナやヨーグルト、野菜ジュース、豆乳など簡単に取りやすいものからはじめてみるのもおすすめです。



今月のリハビリ

デイケアでのリハビリ紹介

デイケアでのリハビリは主に自宅で利用者様が日常生活の場面で困っている動作や体力の向上、転倒予防など様々な目標を持って行っています。個別でのリハビリでは関節可動域訓練や筋力トレーニング、バランストレーニング等の身体機能に向けてのリハビリを行い、起き上がり練習や座位練習、立ち上がり練習、トイレ動作練習、段差昇降練習、歩行練習等の日常生活に必要な動作練習等も行います。他にも作業活動などの提供も行っています。個別のリハビリだけではなく、集団でのリハビリ体操なども行っています。

デイケアではリハビリだけではなく、レクリエーションや季節の行事等も開催しています。





～ からだの豆ちしき ～



【インフルエンザの種類とそれぞれの症状について】

インフルエンザは大きく分けて3種類あり、それぞれA型、B型、C型と呼ばれています。今年はA型とB型が同時に流行しており、型の違うウイルス2種類に感染する可能性あり注意が必要です。

【A型】他と比べて症状が激しく、インフルエンザとして強烈な症状が出やすい型だと考えられています。

- (1)38℃を超える高熱。(2)肺炎を含む深刻な呼吸器系の合併症。(3)飲み込み困難な喉の痛み。
(4)関節痛・筋肉痛。(5)脳炎・脳症の合併を引き起こす可能性。

【B型】近年は毎年流行しており、A型が終息する頃、次にB型が流行する傾向があります。

- (1)お腹の風邪の症状に近く、下痢やお腹の痛みを訴える人が多い。(2)人と人の間でのみ感染。

【C型】いったん免疫を獲得すると、終生その免疫が持続すると考えられており、再びかかってもインフルエンザだとは気づかないことが多い型です。

- (1)大半の大人は免疫を持っており感染しにくい。(2)かかるのは4歳以下の幼児が多い。(3)感染しても軽症で済むことが多い。(4)症状は鼻水くらいで、他の症状が現れないことが多い。

訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	X	X	X	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：五十嵐まで



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。

加齢とともに脳は老化していくものですが、日常生活の中で脳を簡単に活性化させる方法があります。それは“おしゃべり”です。話すことで脳に刺激を与えることができます。訪問リハビリでは話すことなど、コミュニケーションに問題がある方も専門のスタッフが在籍していますのでご利用いただけます。ご利用お待ちしております。

オリオン施設情報

◇冬期間の面会 について

1月中旬、施設内でインフルエンザ発症があり、一時面会中止の対応をさせて頂き、ご家族様には大変ご心配をお掛けしました。

当面面会は「15分以内」「大人2名まで」とし、小さいお子様や風邪症状のある方の面会をご遠慮ください。尚、感染症発生時には面会中止の対応をさせて頂く場合がありますのでご了承ください。

引き続き、インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染予防対策にご協力をお願い致します。

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」
新年を迎えて早一ヶ月が過ぎました。
一月中旬に降った大雪は、圧雪や凍結と影響をもたらし、生活環境にも多大な被害があります。しかし、この大雪や寒さも2月に入れば節分を迎え、そして暦上では立春として春になります。2月になってまだまだまだ寒く雪も降るでしょうが、三寒四温で日に日に暖かくなると楽しい春が待ち遠しいですね。
オリオン広報委員会委員
佐藤