

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103号 発行日 平成30年3月1日

100歳賀寿御祝い

入所中の利用者様が100歳の誕生日を迎えられました。

2月1日、御家族様がオリオンに集合されて、当日は福島県や郡山市の担当者から、賀寿表彰や記念品の贈呈を受けております。オリオンからも記念の花束を贈らせて頂き、入所されている他の利用者様や職員たちからも祝福の言葉を送り、皆で記念撮影に納まりました。これからも元気で長生きしてくださいね。



手芸教室

2月5日、教室が開催されました。バレンタインデーが近いので、可愛いハートの飾り付けをデコレートした作品を作りました。



お誕生会

2月8日、2月生まれの方のお誕生会を開催しました。当日は立春を過ぎてはいますが併せて節分会も行われ、豆まきで邪気を払いました。お誕生日以降の1年間で、皆様にとって良い年でありますよう記念して、美味しそうなケーキを前に記念撮影を行いました。



3月入所
行事予定

3日 入所者ひな祭り会
8日 入所者お誕生会
26日 生け花教室



5日 手芸教室
19日 入所者お料理教室

4日・11日・18日 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3日は節分です。オリオンデイケアでも鬼がやってきました。皆さん新聞紙を丸めたものを豆の代わりに鬼に投げつけ、鬼退治されていました。退治した後は鬼とも仲良くなり一緒に記念写真を撮りました。

2月12～14日にお料理教室を行いました。今回はバレンタインデーも近いことからチョコレートフォンデュをして作りました。おやつ時には「これは美味しい」と喜ばれていました。

3月通所行事予定

3日(土)にひな祭りがあります。自分だけのお雛様を作っていきます。おやつには和菓子ができます。お楽しみに。

15日(木)、16日(金)の2日間はお誕生会があります。3月は4名の方のお誕生者がおります。デイケアのみなさんでお祝いをしましょう。

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

見学もお待ちしています。
(*^_^*)
相談室 木元・谷井・渡部

〔空き状況〕 ○ … 2～3名空きあり

△ … 1～2名空きあり × … 満員

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

間食とおやつのお上手な使い方

クリスマス、お正月、バレンタインデーと冬のイベントもおわり、だんだん温かい季節へと切り替わる時期になってきました。冬は寒さもあり、室内での活動が増えがちです。また、室内での時間が長くなるとだらだらと間食やおやつをとってしまう方も中にはいるのではないのでしょうか？これらの取りすぎは、肥満や生活習慣の原因にもつながります。今回は、間食とおやつのお上手な使い方についてお話します。

○間食とおやつの違いとは？○

間食：3食の食事で補えない栄養を満たすためを目的としたもの。(体を満たす物)

食事の量が一度にたくさんとれない人や、食事に偏りがある人、子供など成長期にある人などは間食を利用し、食事でとりきれないビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質などの不足しがちな栄養をとりましょう！

(200kcal程度を目安とすると良い)

例) 野菜ジュース、ヨーグルト、果物など



おやつ：菓子がメインの物で間食とは違い、少量を楽しみながら食べる娯楽を目的としたもの。(心を満たす物)

菓子類は、砂糖や炭水化物、脂質が多く含まれたものが多いため、食べすぎに注意が必要です！

(おやつをとる場合、子供は200kcal、大人は100kcal程度が理想的な目安です。)

例) せんべい、クッキー(1枚約50kcal)



基本はバランスの良い食事ですが、間食やおやつも心と体を満たす大切な役割をそれぞれ持っています。

しかし、食べすぎは生活習慣病の原因や悪化にもなりますので、「適度な量」がポイントとなります。

今月のリハビリ

認知症リハビリテーション

認知症の方が **その人らしく暮らせるように** 認知面に対するリハビリを行っています。

認知面に対する訓練の種類と効果は、

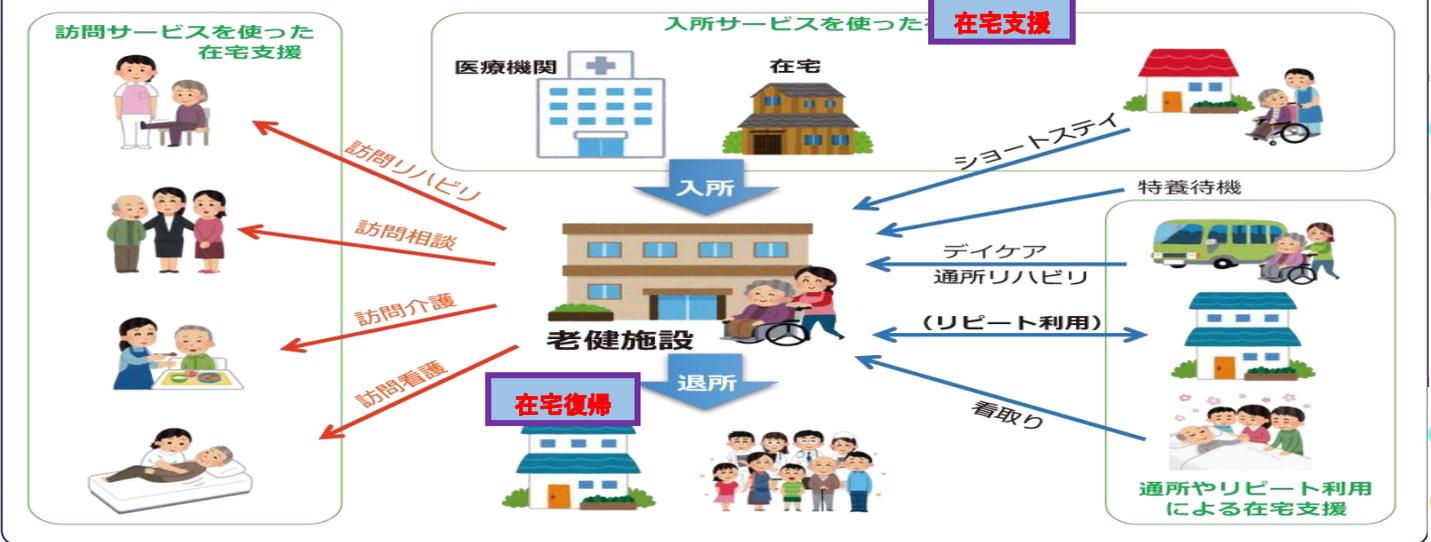
- ① **作業療法**：料理や掃除などの日常生活における作業や、編み物などの手工芸、囲碁などの趣味活動等。
体を動かすことによる脳の活性化、成功体験による自尊心の回復、また脳に刺激を与えたり、達成感や喜びを感じたりすることで、うつや徘徊などの認知症の周辺症状の軽減が図れます。
- ② **回想法**：思い出を語ることで認知症の進行を遅らせ、精神的な安定を図ること。
昔のことを思い出そうとしたり、他者と「話す」「聞く」といったコミュニケーションを図ったりすることで自然と記憶力や集中力などが使われ、脳が活性化されます。
- ③ **音楽療法**：音楽を聴く「受動的音楽療法」、歌を歌ったり、楽器を演奏したりする「能動的音楽療法」等
音楽を聴いたり歌ったりすることで気持ちが落ち着いたり、気分が良くなったりします。
- ④ **リアリティ・オリエンテーション**：「現実見当識訓練」といい、スタッフが認知症の方に日時・場所等の基本情報を繰り返し提供したり、小グループによるコミュニケーションを図ること。
記憶中枢に働きかけることで認知症の症状を遅らせたり、楽しかった思い出の再体験やその気持ちを他者と共有することでコミュニケーション能力を高めることが出来ます。

調理訓練と作業活動の風景

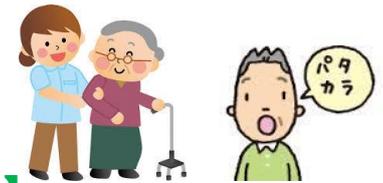


～ 平成 30 年 4 月 介護報酬改定について ～

4月から介護報酬改定があり、**在宅復帰支援・在宅療養支援**が老健の役割として、より明確になりました。オリオンでも、早期の在宅復帰や、退所後も自宅での生活が継続できるように、今まで以上にリハビリテーションやケアの提供に力を入れていきます。①入所サービス ②ショートステイ ③デイケア ④訪問リハビリと連携しながら、施設全体で支援していきます。新たなサービスや現在のサービス単価の変更など、詳しい内容が決まり次第お知らせ致します。



訪問リハビリ情報



皆さんこんにちは。
暖かくなり、外の散歩や家で運動をする方も増えていると思います。
冬の間体力・筋力が落ちてしまい、転んだりすると、骨折など大きな怪我に繋がってしまいます。
体力・筋力をつけ安全に過ごせるようお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、是非ご連絡ください。

【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

オリオン施設情報

※ご面会について

※冬期間の感染症予防のため、面会時間の厳守等にご協力頂きありがとうございます。皆様のご協力により、現在も感染症の発生なく経過しております。3月1日より、面会時間等の制限なく通常対応となりますが、引き続きマスクの着用や手洗いなど、感染症の予防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」
大雪を降らせた冬が次第に終わろうとし、陽射しが和らいできました。
2月中旬頃からオリオンの上空でも白鳥の隊列が回帰飛行をし始め、立つ日が近いようです。
長い冬が終わると春の草木に芽吹きがあり、花の蕾の成長から、白銀がカラフルに彩られ、景色の他に風や空気、匂いも春に色付きます。
季節の移り変わりは、心も春色に染まります。
オリオン広報委員会委員 佐藤