

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78号 発行日 平成28年2月1日

福寿草(ふくじゅそう)

冬季間の寒い時期に咲き始める花が福寿草です。

北海道から九州にかけて分布し、山林に生育します。「元日草」「正月草」とも呼ばれ、新年を祝う花として飾られます。高さ10cmぐらいの茎になると、黄色い花を咲かせます。



1月16日、恒例のオリオン新年会が開催されました。

今年の干支は「猿」なので、さる年生まれの6名の利用者様と、施設長と職員2名がそれぞれ今年の抱負を宣言しました。

甘酒で乾杯し今年の健康を誓い、獅子舞や逢瀬ひょっここ愛好会11名の皆様によるひょっここ踊りなど楽しい時間を過ごしております。

皆さん、今年1年も元気に生活していきましょうね。

オリオンに関係される皆様がたのご活躍と連携を頂戴し、今年もよろしくお願い申し上げます。

オリオン新年会



2月入所 行事予定

1日 手芸教室

15日 お料理教室

25日 避難訓練(通報・誘導訓練)

7日・14日・21日 午前：書道教室、午後：入所者誕生会、カフェ・ド・らいふ

12日 デザートバイキング

22日 生け花教室



～ 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



十四～十六日に新年会を行いました♪
豆腐だんごを作り、おやつに皆で美味しく
食べました☆



2月通所 行事予定

2月3日(水)に節分会を行います。みんなで元気よく鬼を退治したいと思います！

2月12日(金)の誕生会ではホットケーキを作っておやつに食べる予定です♪

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 田中・木元

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



【今月のテーマ】
手作りおやつ



オリオンでは、月に1回15時のおやつに手作りおやつの提供を始めました。12月はクリスマスにあわせてフォンダンショコラを提供し、1月には新年会にあわせて酒粕プリンの提供を行いました。まだ2回目ですが、これから皆さんの楽しみの一つになっていけるように提供を行って行きたいと思います。2月には、好きなデザートを選んでいただけるバイキングを実施予定です！

フォンダンショコラ



今月のリハビリ マッサージ

マッサージはフランスで生まれた手技療法で、その後、明治になって日本に伝えられたものです。
血液やリンパなどの循環系を基本に考えながら皮膚に刺激を与えます。

マッサージの健康効果は大きく分けて二つあります。

- ① リラックス効果
不安、うつ、怒りなどのネガティブな感情が和らぎ、気分が落ち着いたり、活気が出てきたりする。
- ② 体の不調をダイレクトに和らげる効果
肩こり、腰痛、頭痛などの痛みをはじめ、むくみや炎症を抑える作用があります。

当施設にも国家資格を持つマッサージ師が利用者さんにマッサージを行なっています。
マッサージで、より健康的な毎日をお過ごしいただければ幸いです。



～ からだの豆ちしき ～

【狭心症・心筋梗塞と、関節痛について】



『2月に多い病気・事故・健康管理』

2月だけではなく、冬季間の12月から3月にかけて多くなる病気が『狭心症』や『心筋梗塞』です。心臓の心疾患は6月から9月にかけての暑い時期に比べると発症率が2倍近くに増加します。

これは、「気温が低いこと」や「温度差が大きいこと」などが影響しているからです。

対策：急な温度変化を避けましょう

- ①外出時の防寒対策 外出時は防寒着・マフラー・手袋など着用し体が急に冷えるのを軽減しましょう。
- ②屋内の温度差に注意 暖房のある室内と、トイレや脱衣所は温度差が大きいので注意しましょう。
- ③入浴時の注意点 体が冷えた状態で急に熱いお湯に入らないこと。血圧上昇の危険があります。
- ④タバコの注意点 喫煙により血圧が上がり、血管壁の細胞を傷つけ動脈硬化を促進させます。

冬に寒さによって血行が悪くなると周辺の筋肉まで硬くなってしまいます。腰・膝・肩などのよく動かす部位には、いつも以上に大きな負担がかかってしまいます。

通常、骨と骨の間には「軟骨」があり、これがクッションの役割を果たしているため痛みを感じないのですが、日頃から仕事やスポーツで必要以上に体を動かしている方や、加齢によっても「軟骨」がすり減ってしまうため、これらが原因となって冬場に『関節痛』を引き起こす率が高くなります。

対策：温かい下着、適度な運動をしましょう

- ①腰 … 適宜ストレッチを行い、体が冷えると筋肉が硬直するので温かい下着を着けましょう。
- ②膝 … 日頃からウォーキングを行い、体重が増え過ぎないように適正体重を維持しましょう。
- ③肩 … 肩を冷やさず血行促進を行いましょう。疲れたら肩周辺の筋肉をほぐしましょう。



～ 施設情報 ～



【衣類の間違い防止のご理解】について

ご利用して頂いているご家族様にお知らせ致します。

当施設では、衣類の間違い防止に努めておりますが、名前が消えて持ち主不明の衣類が増えております。ご面会の際、名前が薄くなっていないか、サイズは適当か、ご確認をお願い致します。

また、持ち主不明の衣類はしばらく保管させて頂いておりますので、心当たりのある方は職員にお尋ねください。

【面会時の注意】について

冬季間は特にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症状が流行する為、面会時は《2名以内》、《体調不良者の面会禁止》《低年齢者の面会ご遠慮(中学生以下)》《マスク・手洗い》を協力ください。

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」
今年はや暖冬のはずが、
低気圧の発達で大雪に。
2年前の大雪を彷彿させ、特に西日本はひどく記録に残る大雪となっております。
急激に発達した低気圧は北極圏から南下し、西日本をすっぽりと覆い、まさか雪の降らないと思われた南国の沖縄にまで雪を降らせました。
理由は地球温暖化だろうと、暖冬は局地的に今後も雪が降るようです。
オリオン広報委員会委員
佐藤