

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 ～

第80号 発行日 平成28年4月1日

施設入所

堇(スミレ)

スミレ科、原産国は日本及び中国です。とても種類が多く、日本には60種類以上のスミレが自生しています。花の形が大工道具の“墨入れ”に似ていることから「スミレ」と呼ばれるようになったと言われていますが、定かではありません。花言葉は、‘小さな愛’、‘誠実’、‘小さな幸せ’です。



第7回介護教室

3月26日(土)、第7回目となる介護教室を開催しました。

平成24年に第1回目として

始まったこの教室は、介護をより身近に感じて頂きたい、リハビリや栄養面などの介護情報を伝え、利用者及びご家族が理解を深めながら施設も共に向上していきたいと考えております。平成27年度は‘認知症予防’をテーマに3回開催し、今回は「ストレスと上手につき合おう」を2部構成で、1部を「ストレスについて ～セルフチェックしてみよう～」の講話を星ヶ丘病院臨床心理士が担当し、2部を「動いて・笑ってストレス解消！」の



ストレッチ体操などをオリオン看護師と理学療法士が担当しました。

また、今年度3回全てにご参加頂いた2名の方に、皆勤表彰と記念品を贈呈しております。



参加された方は真剣にストレスチェックを行い、ストレッチ体操では伸び伸びと身体を動かして楽しんでおりました。次年度も新たなテーマで開催していきますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。



3月3日、女性のお祝いとしてひな祭り会を開催しました。ひな祭りの由来を説明し、入所

されている皆様からひな祭りの思い出をそれぞれ話して頂きました。お話の後は

白酒ならぬジュースで乾杯しております。そして、童心に戻って女性参加者の全

員が

やか



ひな祭り

お雛様のように顔に白粉を塗って綺麗にお化粧し、皆で和やかな楽しい時間を過ごすことができました。

4月入所 行事予定

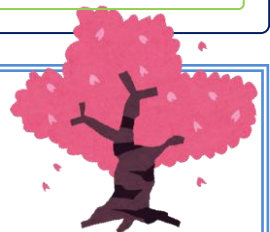
4日 手芸教室

25日 生け花教室

18日・20日・22日 お花見会(21世紀公園)

3日・10日・17日 午前：書道教室、午後：入所者誕生会、カフェ・ド・らいふ

11日 お料理教室



～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア



3月の行事紹介



3月3日には、紙コップに千代紙を巻きつけてお内裏様とお雛様をつくりました。利用者様と職員と一緒に協力し、可愛くできましたよ♪



3月のカフェド・ライフにて、皆さんとフルーツチェを作りました。冷たい牛乳にフルーツをたくさん入れたので、とっても美味しかったですよ(^_^)

4月通所行事予定

4月19日から22日まで、4日間デイケアお花見会を実施します。待ち遠しいですね。

4月25日から27日まで3日間。お料理教室が行われます。メニューは「さくら餅」、美味しそうですね。

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



3月の食事



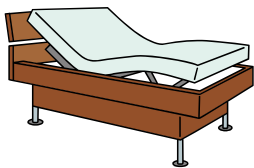
3月の選択食と調理訓練で利用者さんが調理したお料理を紹介したいと思います。選択食は月1回に種類のメニューからどちらか好きな食事を選ぶ日となっています。今回はネギトロ丼と親子丼の選択食で利用者の皆さんはいつ食べられるかと毎月楽しみにされています。

調理訓練では、在宅復帰を目指す利用者さん3人とリハビリ職員、栄養士とで自宅でよく作っていたメニューと一緒に調理しました。手順を思い出しながら楽しそうに調理をされていたので、今後も続けて行きたいと思います。

ネギトロ丼・親子丼



味噌汁・切り干し大根・なす炒め



今月のリハビリ

床ずれ予防用具

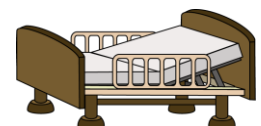
今回は、ベッドのマットレスについて紹介します。

介護用のマットレスは、大きく分けて「一般用マットレス」と「床ずれ防止用具」とも言われる「体圧分散マットレス」の2種類があります。「一般用マットレス」と「床ずれ防止用具」、使用時間に応じて選択する必要があります。「床ずれ防止用具」は長時間の使用を前提としているので、それに伴った機能、安全性などが考慮されています。

『体圧分散』とは、体を支える面積を広くして圧力を分散させることです。これにより、体の一部分だけに圧力が集中し「床ずれ」が出来てしまうことを防ぎます。

分散させる素材は「セル」と呼ばれる袋に空気を入れたもの（エアマットレス）、カバーの中に水を入れたもの（ウォーターマットレス）、ウレタンフォーム、カバーの中にゲル状の素材が入ったものなどがあります。エアマットレスはセルが膨張と収縮をすることによって体圧を分散しウォーターマットレスは水に浮くような状態で分散します。自力で寝返りができない方にオススメするタイプです。ウレタンフォームは体に沿って変形することで体圧を分散します。ベッドで過ごす時間は長いけれど、自力でベッドから起き上がれる、寝返りができる方にオススメするオーソドックスなタイプです。

マットレスは、身体を長時間支える物のため、身体の状態や目的に合わせて選ぶ必要があります。ケアマネージャーさんに相談し専門家のアドバイスを受けましょう。



～ からだの豆ちしき ～



【4月、春は体調が崩れやすいかも？】

《春ってなんかだるく感じる…》

- ◇春は気温の変化が激しい時期でもあり、体調も情緒的に不安定になりがちな季節です。
- ◇春は寒暖の差が大きいので体調を崩しやすく、また紫外線が強くなり一年で一番風が強い季節です。
- ◇春は、全身の細胞が冬から夏へと対応していくために変化します。このため身体の不調も多くなる季節です。

◇うらかな気候と、新年度が始まる高揚感。これらは新しい環境が生むストレスなので、溜めてしまうと不眠症などにも陥りやすく、どんどん溜まると悪循環で健康を害することが判明しております。

《普段の暮らしに取り入れる簡単な対策一例》

- ①ストレス対策で、最も簡単で効果的な方法が『深呼吸』。深呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促し、イライラしている交感神経と代わってリラックスできる効果を図ってくれます。
- ②もう一つは「ストレスを意識すること」。イライラの原因を冷静に把握し、どんなことがストレスの要因となったか、どんな気持ちになっていたのかを客観的に整理することで改善を促してくれます。
- ③イライラ解消に良い飲み物として「ジャスミン茶」があります。^{まつりか}茉莉花という生薬名があり、イライラを鎮め、精神を安定させる作用が過去より伝えられています。



【春でもノロやロタなどの感染性胃腸炎に注意！】

- ◇冬季は小児が中心に、初冬はノロ、初春はロタが毎年流行します。特にノロは春先でも発生します。
- ◇ウイルス性胃腸炎は、嘔吐・下痢などの胃腸症状が主症状で、熱を伴うこともあります。
- ◇嘔吐・下痢が止まらないと脱水になります。早期な手当が必要なので医療機関を受診してください。



～ 施設情報 ～



【言語聴覚士の配置とリハビリ業務について】

オリオンでは3月から「言語聴覚士」が配置されました。言語聴覚士はリハビリの中でも「話す」、「聞く」、「食べる」のスペシャリストであり、老健では「食べる」の中でも、特に高齢者の『嚥下障害』に関わり、食事を美味しく食べられるようにサポートしながら携わっていきたいと考えます。

- 【失語症】^{しつごしょう} 脳卒中などの脳の障害により、話す、書くなどが難しくなり、言葉を思い出しにくくなる
- 【運動性構音障害】^{どうおんしやうがい} 脳機能障害により、唇や舌の筋肉を動かす神経の働きが悪くなり、呂律が回らなくなる。
- 【吃音・音声障害】^{きつおん} 言葉の一部を繰り返したり、詰まったりする。また、声が出にくく、大きな声が出せない。
- 【聴覚障害】 生まれつき言葉を聴くことが難しく、加齢や病気などにより聞こえが悪くなる。
- 【嚥下障害】^{えんげ} 病気や障害、加齢などにより、食べ物を咀嚼したり、飲み込んだりするのが難しくなる。

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」
桜の花が咲く時期となりました。
今年は暖冬の影響で成長も早く、3月末には蕾が赤く色付き始め、もう今すぐにも咲きそうな状態になっております。
オリオンがある星ヶ丘地区は、周囲を桜の木が取り囲み、毎年4月中旬にはピンクの色付き具合が幻想的となります。
数年後には、星ヶ丘桃源郷などと、観光名所になってほしいですね。
佐藤