

# 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81号 発行日 平成28年5月1日

## カーネーション

母の日に贈る花として有名ですね。古代ギリシャ時代から栽培されてきました。香りがよく、香料の原料にもなっていて、美しいので西洋の切り花ではバラとカーネーションが最も多く栽培されていると言われています。今年の「母の日」は「5月8日」です。花言葉は愛を信じる（赤）、尊敬（白）です。



## お花見

4月15日、20日、22日と3回に分けてお花見に行ってきました。行き先は郡山市麓山の21世紀記念公園です。しかし、今年は桜の開花が早く、例年だと丁度満開の時期を迎える頃も既に散っており、残念ではありますが代わりに公園内の様々な花を觀賞してきました。2日目の20日は天気もよく晴れ、柔らかく暖かな陽射しが注ぐ好日にチューリップをバックに記念撮影。公園内の休憩処でお抹茶と上生菓子をいただき、ほのぼのと楽しい時間を過ごしてきました。秋には紅葉狩りに行きましょね。



在宅復帰を目指す利用者へ、調理訓練を行っています。訓練では、家事動作の確認（買い物・調理・後片付け）や、手順の確認を行い、より安全に確実に動作が行える方法を評価します。また、身体の状態に合った使いやすい調理器具の検討も行います。炊飯や味噌汁をはじめ、自分で作ったおかずの出来栄に「自分の作ったものはおいしい」、「自分でどのくらいできるか分かった」と在宅復帰への励みになっています。

在宅復帰を目指す利用者へ、調理訓練を行っています。訓練では、家事動作の確認（買い物・調理・後片付け）や、手順の確認を行い、より安全に確実に動作が行える方法を評価します。また、身体の状態に合った使いやすい調理器具

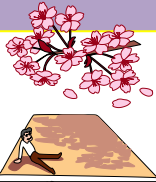
## 調理訓練



### 5月入所 行事予定

- |             |                         |     |              |
|-------------|-------------------------|-----|--------------|
| 12日         | 5月誕生会、子どもふれあいフェスタ       | 16日 | お料理教室（梅酒ゼリー） |
| 23日         | 生け花教室                   | 23日 | 歌のボランティア     |
| 24日・25日・27日 | 屋外外出訓練（柏屋 薄皮まんじゅう 作成体験） |     |              |
| 1日・8日・15日   | 午前：書道教室、午後：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**



**4月の行事紹介**



お天気が良く暖かい日に、みんなで外に出て、満開の桜を楽しみました。屋外でのお茶やお菓子もおいしくいただきました。「きれいだなあ」「気持ちいいな」と話されていました。



畑に出てジャガイモを植えました。「肥料はやったのかい」「間を開けないと」「7月にはできる」とクワを持つ人も、意見を言う人もワイワイとにぎやかに作業を行いました。

**5月通所行事予定**

「屋外生活訓練(5月13日)」  
スーパーで買い物をし、その後フードコーナーでお茶等を楽しみます。

「子供交流会(5月24日)」  
子どもの日にちなみ、子供たちと遊びを通して交流していただく。(メンコ、紙相撲、けん玉、あやとり、など)

**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



4月の食事



そろそろ暖くなる季節なので、最後の海鮮丼の提供がありました。また、皆さん大好きな天丼と旬の食材を使用したたけのご飯の提供を行いました。長期入所の利用者さんもデイケアの利用者さんも「今日は天丼の日だ！」と毎回とても楽しみにされているので、厨房スタッフも気合が入ります。1人でも多くの方の「美味しい」に繋がるよう今後もさまざまなメニューの提供を行っていききたいと思います。

海鮮丼



天丼



たけのご飯



## 今月のリハビリ

### 嚥下障害をご存知ですか？

食べて飲む行為を摂食・嚥下といいます。これらの機能は脳血管疾患等の病気や、加齢に伴って機能が低下するので、高齢者の方はむせやすくなります。むせは、肺炎や窒息の原因になり生命の安全を驚かすとともに、認知症の発症リスクを高める低栄養をもたらします。

#### 嚥下障害を疑う症状

- ① 食事中によくむせる
- ② 食事中でなくても突然むせる 又は 咳込む
- ③ 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている
- ④ 食事の後、ガウガウ声になる
- ⑤ 体重が徐々に減ってきた
- ⑥ 発熱を繰り返す
- ⑦ 夜間、咳込むことがある



#### 予防するためには？

正しい姿勢で食事をする、口の体操をする、首と肩の体操をするなどありますが、こうした体操とともに実行したいのが「よく食べ、よくしゃべり、よく笑うこと」です。いつまでもおいしく、楽しく食事をしましょう!!



## ～ からだの豆ちしき ～



### 【「五月病」という病気は存在しない！？】

#### 《五月病の原因》

新入社員や、GW明けの社会人がなりやすいと言われている五月病。ですが、医学的にはこのような病名は存在していません。そもそも五月病とは、環境の変化に伴い新しい環境にうまく適応できず、高いストレスを感じてしまい、うつ状態になる精神的状態を指します。医学用語で「適応障害」と言われます。

#### 《五月病の症状》

精神的症状 … 抑うつ・不安感・焦りや苛立ち・無気力感

肉体的症状 … 胃の痛み・めまい・動悸・息苦しさ・食欲不振・不眠



#### 《対策方法は？》

- (1) 軽いスポーツを行う、(2) 睡眠時間を普段の1～2時間多く摂る、(3) ゆっくり温めのお風呂に浸かる
- (4) 気分を和らげるアロマを利用、(5) 偉人の言葉や元気の出るエピソードを読む、(6) 暗いニュースを耳に入れない、(7) 友人・先輩に話を聞いてもらう、(8) いつまでも寝ていたり、夜更かししたりしない

#### 《五月病にならない予防対策は？》

五月病にならない一番重要な要素は、それは「睡眠リズムを乱さない」ことです。睡眠が不足するとうつ病のリスクが高まるのは広く知られています。生活でのいつものリズムが崩れ、食べ過ぎ・飲み過ぎ・夜更かし・陽射しを浴びない、などは健康な人も五月病になる「受入れ体制」が揃ってしまいます。

① レジャーで疲れていても、普段の睡眠時間より2時間以上は眠り続けない。

② カーテンを締め切りにせず、太陽の光を浴びる。

◆ この2つを守るだけでも、だいぶ心身が乱れずに過ごすことができ、予防対策で活用できそうです。

◆ しかし、改善されない場合には「うつ病」の可能性もありますので、その際の早期受診をお勧めします。

### 【感染性胃腸炎やインフルエンザなどの流行性疾患について】

◇ 感染性胃腸炎やインフルエンザは冬季の流行とされていますが、実際には年間を通じ予防が必要です。

◇ 特に感染性胃腸炎は、これからの季節を屋外レジャーで楽しむ場合、傷んだ食材で調理すると食中毒の可能性があり、また、生牡蠣などの2枚貝にはノロウイルスが潜んでいることもあり注意が必要です。

## オリオン運動会

### ～ 施設情報 ～



平成28年オリオン大運動会が下記日程で予定されています。1年に1度、ご利用者様が平日頃のリハビリの成果を発揮する時です。ぜひ、ご家族様の応援をよろしくお願い致します。

開催日時 平成28年6月11日（土） 午前10時過ぎより

開催場所 オリオンステーション前 室内会場



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」  
 近くの田んぼに水が張られてきました。  
 桜前線は駆け足であっという間に過ぎ去り、今日という日が早く感じられます。  
 そんな忙しい毎日を過ごしていると、自分の時間がゆっくりと取れず、睡眠不足にもなります。よ～し、今年は山奥の温泉（野天風呂）に行く時間を多く作り、自然の音と風を感じながら、リフレッシュですね！  
 オリオン広報委員会委員  
 佐藤