

悠遊苑だより

10月

第242号 令和3年10月
医療法人立川メディカルセンター
介護老人保健施設 悠遊苑
施設長 立川 浩

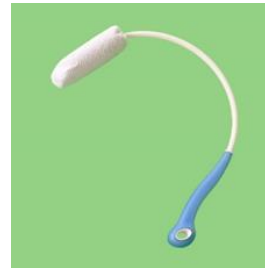
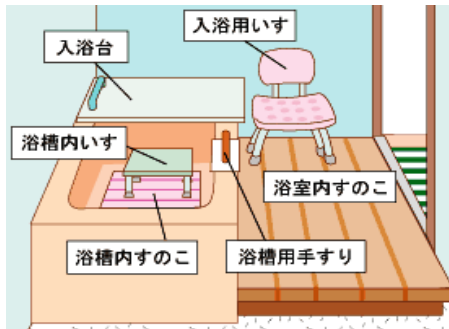


10月：秋の風物詩として渋柿を軒下に吊るすように、苑内廊下に干し柿を飾りました。
おいしそうに見えるよう工夫しながら、入所者の皆さんに作っていただきました。

作製：2階入所者の皆さん

「楽しく効果的な入浴について」

今回は、より楽に、より安全に入浴するための道具について、いくつか紹介します。



洗体ブラシ

①入浴用いす	洗髪や体を洗う際に座るいす。座面の高さが概ね 35cm 以上のもので立ち座りが行いやすいもの。
②入浴台 (バスボード)	浴槽の縁にかけて使用。立位での入浴が困難な方におすすめ。深く座ってグリップにつかまりながらゆっくり身体の向きを変え、浴槽に入る。浴槽への取り付けも簡単。
③浴槽内いす	浴槽の中に入れて使用するいす。座位の保持や立ち上がりが難しい方が、腰を掛けて湯船に浸かるために使用。
④浴槽内すのこ	浴槽の高さを底上げするために使用。浴槽の出入りを容易になる。
⑤浴槽用手すり	浴槽の縁を挟んで設置される手すり。浴槽へ出入りのサポートに使用。
⑥浴室内すのこ	浴室の洗い場に設置し、出入り口と浴室との段差を解消するために使用。浴室への出入りがよりスムーズになる。
⑦洗体ブラシ	背中や足先に手が届きにくい場合でも楽に洗体が可能。柄が曲がっていると背中が洗しやすい。

3回にわたって紹介した内容を参考に「楽しく効果的な入浴」をしていきましょう。

これから寒くなるので、入浴の前に脱衣室や浴室を温めておくこともお勧めします。

次回は「マスク生活の弊害と解消法」です。

悠遊苑9月の行事 敬寿会

2階 敬寿会と釣りゲームを開催しました。皆さん大漁で景品をもらって盛り上がりました。



3階 古希、喜寿、白寿、長寿（102歳）の方を皆でお祝いしました。悠遊コーラスグループが歌を披露し、皆さん手拍子で楽しい時間を過ごしました。



～栄養科だよ～



今月のイベント

10月15日(金)

秋の行楽弁当

稲刈りも終わり、秋晴れの陽気が心地よい季節となりました。秋に多く出回る「きのこ」は、たくさんの種類があり新潟県は全国有数のきのこの生産量を誇ります。きのこは低カロリーですが、ビタミン・ミネラルやカルシウムの吸収を促進するビタミンD、体内の有害物質を体外へ排出する動きのある食物繊維が豊富に含まれています。過ごしやすく食べ物が美味しい季節です。きのこ、鮭、栗、葡萄など旬のものを美味しく頂き元気に過ごしていきましょう。



《ご紹介》



【秋の松茸彩り御膳普通食】



【秋の松茸彩り御膳ムース食】

9月14日(火) 秋のレクリエーション献立を提供いたしました。秋の味覚満載の彩り御膳「栗ときのこの炊き込みご飯、松茸のお澄まし、山古志牛焼肉、秋野菜の天婦羅盛り合わせ、銀鮭ときのこのクリームチーズ焼き、ひじきの白和え、松茸茶わん蒸し、葡萄とパンナコッタの鉢植え風デザート」は大変好評でした。今月も秋の行楽弁当の提供を予定しております。楽しみにお待ちしております。

今後の行事予定

悠遊苑 2階「季節を作って飾ろう」10月13日(水) 15:00から

悠遊苑 3階「ハロウィーンパーティーIN悠遊」10月13日(水) 15:00から

ご家族の皆さんへ

◇利用者さんが棟外に出られる際にマスクを着用していただいていますので、準備をお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.82 細井 昭様 #彼岸花

花言葉:「あなたに一途、悲しき思い出、情熱」

秋の野原一面を燃えつくすように咲く彼岸花。「雪国植物園」は、10万株以上が咲き乱れる絶景のスポットです。秋の彼岸頃に開花時期を迎えることからこの名前がついたようです。



通所リハビリテーション

9月の月間行事

- 9月21日に『紅白玉入れ合戦』を行いました。皆さんカゴに向かって集中して球を投げていました。1回戦は引き分け、
- 2回戦は紅組が勝利し、大いに盛り上がりました。
- おやつにケーキバイキングを楽しんで、会話も弾みました。

制作期間およそ2カ月!

こうしたら美味しそうに見えるのでは?
淋しいから背景に赤とんぼを飛ばしたら??
皆さんにその都度アイデアをいただきながら、フドウの実を一粒、一粒…赤とんぼを一匹、一匹丁寧に作り、秋の壁画が完成しました。

