

# 悠遊苑だより



第272号 令和6年4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



4月：少しずつ暖かくなり、色とりどりの花が咲き誇る季節の到来です。この絵は風景写真を題材に、色鉛筆で書き上げました。色を何度も塗り重ねて、満開の桜並木を表現しました。

作製：通所リハビリ 利用者の皆さん

## 悠遊苑 3月の行事

2F 例年よりも早く春の訪れを感じましたが、まだまだ寒く苑の外には出られないので、お花紙でしだれ桜を制作しました。手先を使う細かい作業でしたが、熱心に取り組み、完成した桜を見て「きれいだね！」と喜ばれていました。桜の下で写真を撮り、一足先にお花見気分を楽しんでいただきました。



3F 3/13(水)にボーリング大会を行いました。ペットボトルで作ったピンにそれぞれお内裏様・お雛様・3人官女・5人囃子の絵を貼り、絵柄によって得点を変えて誰が1番点数が取れるか競い合いました。皆さん狙いを定め真剣な表情でボールを投げており、「いけー！」「やったー！」と声を出して盛り上がりました。



## 今後の行事予定

**2F 4月中旬**

**苑の周りをお散歩しながら桜を見る予定です。**

**3F 4/17(水)**

**玉入れを行います。**

## ご家族の皆さんへ

面会につきましては、引き続き感染予防に努めながら行いますが、状況に応じて制限させていただくことがあります。また、混雑を防ぐため、土日祝日の面会時はお待ちいただく場合があります。ご不便をお掛けしまして申し訳ありませんが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

# 通所リハビリテーション

## 3月の月間行事



10～2月の間、曜日対抗戦で「計算玉入れ」を行いました。

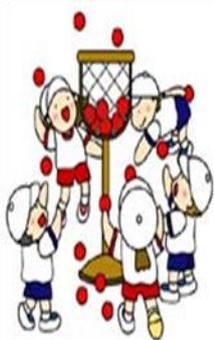
優勝は「火曜日チーム」!

1年かけて大作が完成しました!

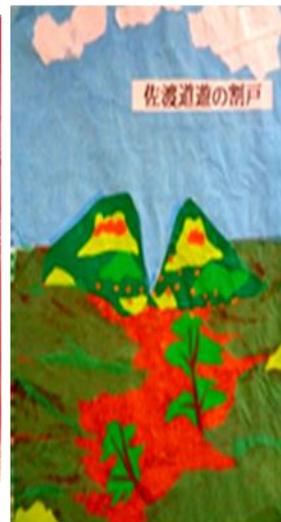
今月の悠遊画廊

表彰式を行い、景品をお渡ししました。

おめでとうございます!



チラシを使った桜の貼り絵です。





# 栄養科だより



4月のイベント  
お花見弁当  
4月 10日(水)  
提供を予定しております。

例年になく暖かい日が続き、県内でも平年より早く桜が開花しました。今年度も、4月のお花見弁当を皮切りに、毎月イベント献立を予定しております。楽しみにお待ち下さい。

## ～ご紹介～



【春の洋食ランチ・ムース食】

【春の洋食ランチ・普通食】



- 3月29日(金) 春のレクリエーション献立を提供致しました。
- ・帆立クリームコロッケデミグラスソース ・新玉葱とスモークサーモンのマリネ
  - ・旬菜とえびのソテーリュフ塩仕立て ・菜の花のロースト ・ハッシュドポテトハニーマスタードソース
  - ・春キャベツのポトフ ・ケーキ2種苺ホイップ添え
- 春の野菜を取り入れた「春の洋食ランチ」は利用者の皆さんに大変好評でした。今月もお花見弁当を予定しております。桜の開花とともに楽しみにお待ち下さい。

## リハビリ☆コラム No.131

### 【☆便秘体操とマッサージ☆】

前回、便秘の原因として『運動不足』が挙げられていました。排便には、腸のぜんどう運動が正常に行われていることや、「いきむ」際の腹筋の力が大切です。運動不足によって猫背の姿勢になったり、腹筋の力が弱まったりすることでそれらが十分に行えず、便秘を誘発してしまいます。

今回は、腹筋の強化や不良姿勢の改善、便秘に効果的な『便秘体操とマッサージ』をご紹介します。

### 『寝て行う体操！』

「膝抱え」10回×2,3セット



「腹式呼吸」10回×2,3セット

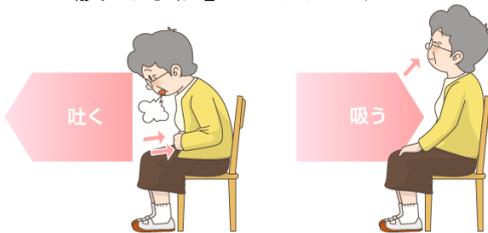


「体幹ねじり」10往復×2,3セット

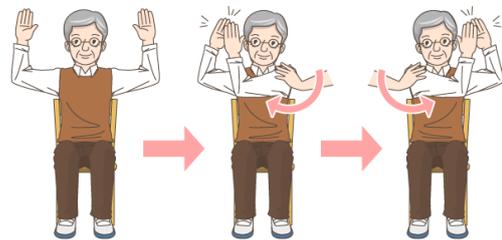


### 『座って行う体操！』

「腹式呼吸」10回×2,3セット



「体幹ねじり」5往復×2,3セット



「押し合い腹筋」5秒×5回



壁を押すでもOK!

「膝上げ腹筋」5秒キープを10回



片足でもOK!

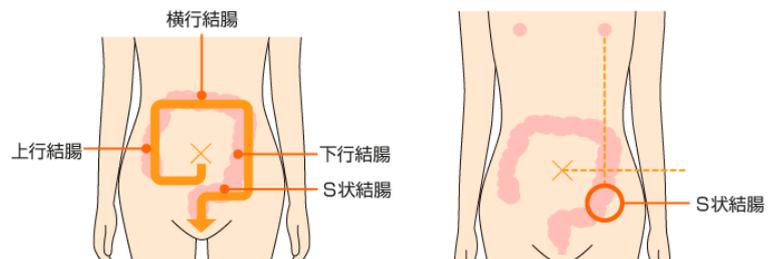
### 『立って行う体操！』

「体幹ねじり」500g～1kg程度のおもりを持ちながら15往復



### 『マッサージ♪』

「おなかのマッサージ」30秒～1分間



①おなかを優しく押しながら、平仮名の「の」を書くように手を動かしていく

②S状結腸の付近を優しく押す

お一人で行っても、手伝ってもらっても構いません。行いやすい姿勢の体操から実践してみましょう！効果は人それぞれですが、まずは2週間ほど続けてみましょう！

次回は「しゃべることと食べること」です。.