

# 悠遊苑だより



第271号 令和6年3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



3月：まだ肌寒い日が多いですが、悠遊苑の裏にはもうフキノトウが芽を出し始めました。今回は、一足先に春の情景をちぎり絵・貼り絵で作りました。梅・桜の花が咲くのが待ち遠しいですね。

作製：通所リハビリ 水曜レディースの皆さん

## 悠遊苑 2月の行事

2F 2/7(水)に節分の豆まきで、鬼退治を行いました。今年は鬼の人形をお手玉で倒しました。皆さん「鬼は外、福は内」の掛け声で、上手に当てていました。



3F 2/7(水)~2/9(金)の3日間、お風呂にゆずの実や名湯の入浴剤を入れ、いつもと違うお風呂を楽しんでいただきました。2/15(木)には苺のケーキを振る舞い、皆さん美味しそうに召し上がっていました。



## 今後の行事予定

**2F 3月上旬~**

**満開のしだれ桜の壁紙づくり**

**3F 3/13(水) 14:45~**

**ボウリング大会**

## 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

## 2月の月間行事

10月から始まった玉入れも今月が最後となりました。

優勝は、**火曜日**チームの皆さんです！おめでとうございます！

3月は、表彰月になります。



春に向け新たな  
作業活動を  
始めました！





## ～栄養科だよい～



### 3月のイベント

3月8日（金）

3月の

お楽しみ献立

3月29日（金）

春の

レクリエーション献立

の提供を予定しております。  
楽しみにお待ちください。

例年にない少雪、暖冬の2月が過ぎ春の訪れを感じられる頃となりました。しかし、まだまだ寒暖差もあり体調管理が難しい時期です。

疲労回復成分が含まれているグリーンアスパラ、ビタミンCが豊富な伊予柑など、旬のおいしい食材を食べて、引き続き体調管理に努めていきましょう。

### ～ご紹介～



【2月のお楽しみ献立普通食】



【2月のお楽しみ献立ムース食】

2月28日（水） 【2月のお楽しみ献立】 を提供いたしました。

～ お品書き ～

- ・シーフードグラタン
- ・カラフルサラダ
- ・米飯
- ・苺とミルクのデザート



海鮮がたっぷりに入った具沢山なグラタンや、色彩やかなサラダ、旬の苺をたっぷりを使用したデザートなど大変好評でした。

今月は、「3月のお楽しみ献立」「春のレクリエーション献立」の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。

## リハビリ☆コラム No.130

### 【便秘を解消！するための生活習慣】

今回は、便秘の『原因となる生活習慣』と、『解消するための生活習慣』をご紹介します。取り入れやすいことから実践し、便秘を解消、予防しましょう！

**『原因となる生活習慣』**:これらが原因で腸の十分なぜんどう運動ができない、便が硬くなる、いきむ力が足りない、といったことが引き起こされ、便秘に繋がる可能性があります。



運動不足



ストレス



食事量・食物繊維  
水分不足



トイレを我慢



便秘を誘発する薬

『解消するための生活習慣』: 日常の中で取り入れやすいことから実践してみま  
しょう!



適度な運動



ストレスをため込まず  
解消する



水分はこまめに摂る



冷えは厳禁  
入浴して身体を温める



食物繊維や乳酸菌が  
豊富な食事

この「考える人ポーズ」を取ると、便を出しやすくなると言われています！ぜひ試してみてください！

次回は「☆便秘体操とマッサージ☆」です。