

悠遊苑だより



第277号 令和6年9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



9月：施設内にある畑で育った野菜たちです。通所・入所の利用者の方々と一緒に育ててきました。育った野菜を使い、利用者の方々と一緒に料理を楽しみました。料理を行っている時は、話が弾み笑顔が絶えませんでした。通所リハビリでは、『収穫祭』を実施し、夏の味覚を皆さんと堪能しました。

作製：3階入所者の皆さん

悠遊苑 8月の行事

2F 缶で数字消し〜的に向かって缶を転がそう〜ゲームを行いました。
参加者は足を使ったゲームをすることがないため、缶を真っ直ぐに蹴ることに苦戦していました。



3F パリ五輪にちなんでミニ運動会を開催いたしました。
玉入れ、夏を連想させる物を使い、物送りリレーをしました。白熱の戦いで盛り上がりました。
勝敗は、引き分けに終わりました。そのあとは、夏限定、桃のスイーツを皆でいただきました。



今月の行事

2F 9/4(水) 15:00~

敬寿会 (米寿・白寿の方のお祝い)

3F 9/4(水) 14:30~

敬老会

ご家族の皆さんへ

この度は、当苑における新型コロナウイルス感染症の流行で、大変ご迷惑をお掛けしております。面会再開予定につきましては、現時点では未定となっておりますので、その都度お尋ね下さい。面会中止期間においても入浴もしくは清拭を行い、清潔を保てるよう努めておりますのでご安心下さい。面会再開となりましても、ご家族の中で風邪症状のある方は面会を控えてくださいますようお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.111 細井 昭 様 #ゲンノショウコ

9月 ゲンノショウコ

富士川を境に、東日本では白花、西日本では赤花が分布しています。魚沼市井口新田で撮影しました。新潟で赤花は非常に珍しいです。古くから下痢止めや腹痛の薬草として知られており、その薬効が極めて強いことから「医者いらす」「医者殺し」など百以上の方言名があります。山菜としては、天ぷらにすると美味しいそうです。



9月 ～栄養士だよト～

9月になり暦の上では秋になりましたが、夏を思わせるような暑い毎日が続いています。

暑さで体調を崩しやすい時期がしばらく続きそうです。

夏の旬の「トマト」は

抗酸化作用が強く、ストレスや風邪に対する抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれています。トマト1個で1日に必要なビタミンCの約1/3が摂れます。

また、ビタミンCは鉄やカルシウムの吸収を良くする働きも期待できます。

旬のトマトを美味しく頂き、休息、水分を十分にとって体調管理をしていきましょう。



9月のイベント

9月27日(金)

お楽しみ献立

～ご紹介～



【8月のお楽しみ献立 常食】

8月6日(火) 8月のお楽しみ献立 を提供いたしました。

- ・米飯 ・栄養士特製ハンバーグ ・枝豆の冷製スープ
- ・冷奴香梗野菜和え ・夏のデザート

食欲が低下しかな暑い時期にぴったりのメニューで大変好評でした。今月もお楽しみ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！



【8月のお楽しみ献立 ムース食】





通所リハビリテーション

今月の悠遊画廊



8月の月間行事

4月から始まった「ストロー集め」も今月が最後となりました。
優勝は水曜日チームの皆さんです。おめでとうございます！
来月は表彰式です。お楽しみに。



収穫祭を行いました。
ノンアルコールビールで
乾杯！

リハビリ☆コラム No.136

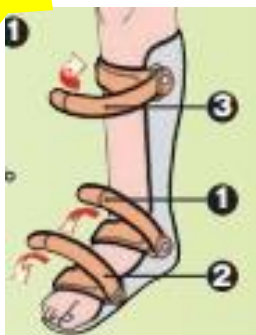
脳卒中片麻痺の足装具

～装具を安全に使うためのチェックポイント～

正しい装具のつけ方（プラスチック製短下肢道具の場合）

装着の仕方が悪いと、歩きにくかったり、足を傷つけてしまうことがあります。正しく装着する事が重要です。

かかとをしっかり
入れることがポイント！



①のベルトを最初にしめて、かかとを奥まで入れます。
次に②、③のベルトをしめます。順番はどちらからでも構いません。

★ポイント★

最後にもう一度①をしめるとしっかりとかかとが入ります。
膝を曲げた状態に入れるとかかたが入りやすいです。

こんな時は注意！

体重の増減や足首の動く範囲が変化すると装具と身体が合わなくなってきました。無理に使用を続けると足を傷つけたり、歩きにくくなり転倒の危険性が高まります。



※このような状態になると注意が必要です。

医師・リハビリ・ケアマネジャー・装具作製業者にご相談ください。

次回は「装具が破損してしまったら・・・」です。