

# 悠遊苑だより



第280号 令和6年12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

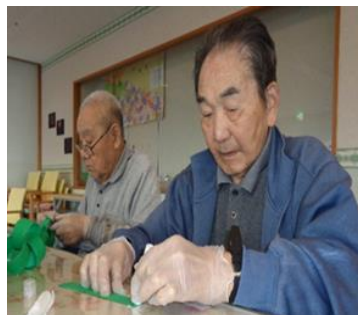


12月：クリスマスの飾りを見かけるようになり、冬の訪れを感じるようになりました。  
今回は、星の切り絵を並べ、きらきら輝くクリスマスツリーを作成しました。  
また、フェルトの飾りも作り、可愛らしく飾り付けました。

2、3階入所者さん

## 悠遊苑 10月の行事

2F クリスマスに向けてクリスマスツリーの壁飾りを作りました。画用紙で作った輪繫げをツリーに見立て、大きなクリスマスツリーを作りました。皆さん上手に画用紙を繋げ作られていました。「素敵なのができたね」とツリーを眺められていました。



3F 輪投げ大会を行いました。高得点を狙おうと前傾姿勢になり声を出しながら投げ、必死な表情をみせる方が多くみられました。「楽しかった」や「またやってほしい」といった声が聞かれました。



## 今月の行事

**2F 「ゆず湯で温まろう！」**

**3F 12/11(水)**

**クリスマス and 年納め歌謡ショー**

## ご家族の皆さんへ

時節柄、体調を崩される入所者さんが増えております。風邪症状のある入所者さんへの面会は出来るだけ短時間をお願いいたします。また、ご家族の方が体調不良の際は面会をお控え下さい。ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 年末年始の入浴について

年末は、12/31（火）まで入浴。年始 1/1（水）～1/3（金）は、入浴はお休みさせていただきます。新年は、1/4（土）より入浴開始となります。

## 利用者の方より

**魚沼通信 Vol.114 細井 昭 様 #ななかまど**

12月ななかまど

白色の花が、朱赤色の美しい実になるまでを撮影しました。

ブナ帯から亜寒帯にかけて生育し、北国の秋を代表する木です。

7回かまどに入れても燃え残ると言われています。その名から火災、落雷除けの木とされて神社や城郭にも植えたそうです。







## ～栄養科だよい～

猛暑、暖かい秋が過ぎ今年も残りわずかとなりました。

10月上旬から出荷が始まる「おけさ柿」は新潟県のブランド柿です。種のない渋柿で、渋を抜いて出荷しています。ビタミンA・C・カリウムを多く含み、干し柿にするとビタミンA効力は3倍にアップします。ビタミンが豊富な旬のおいしい柿を頂き、インフルエンザ、風邪の予防に努めていきましょう。



### 12月のイベント

12月12日 (木)  
12月20日 (金)  
12月25日 (水)

#### 特別献立

の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。

### ～ご紹介～



#### 【お楽しみ献立普通食】

11月14日(木) 11月のお楽しみ献立を提供致しました。

- ・米飯 ・あさりと三つ葉の味噌汁 ・銀鮭ときのこのホイル焼き
- ・牛肉しぐれ煮 ・ほうれん草の紅葉和え

鮭、きのこ、ごぼう等季節の食材を沢山使用し、紅葉のお品書きも添え季節感を感じて頂ける様工夫をしました。12月もイベント献立の提供を複数回予定しております。楽しみにお待ち下さい。



#### 【お楽しみ献立ムース食】



## 通所リハビリテーション

### 11月の月間行事

11月の月間行事は「チームで頑張ります！ 輪で綱渡り」を行いました。

1回戦目よりも2回戦目の方がみなさんスムーズに輪を送ることができ、

声を出し合っても盛り上がりました。



### 今月の悠遊画廊



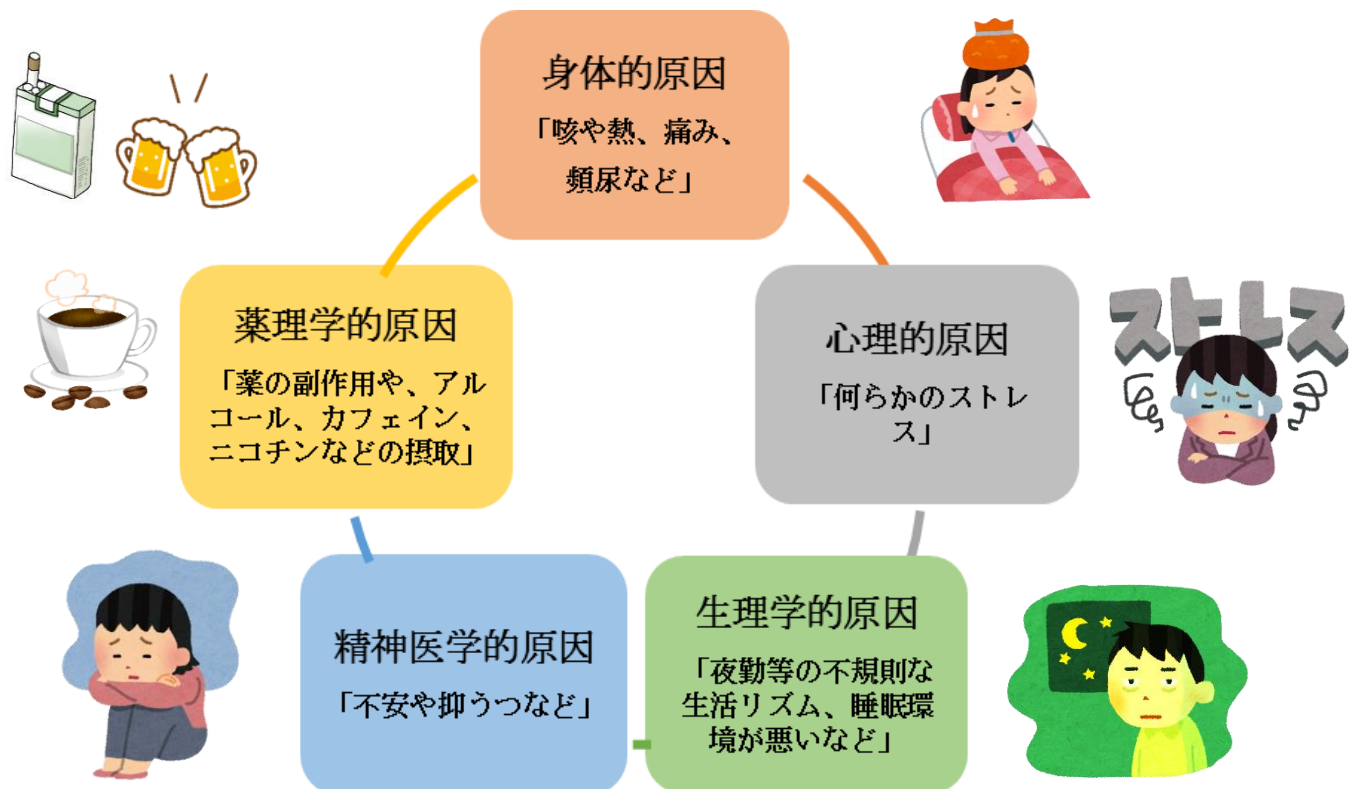
## 「不眠症について」

不眠症とは、寝つきが悪い・眠りを維持できない・朝早く目が覚める・眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続きます。その結果、日中の眠気や注意力散漫さ、疲れなどの様々な体調不良が起こる状態を指します。

### ・不眠症の4つのタイプ

- ①入眠困難・・・床についてもなかなか眠りにつけない(30分から1時間以上)
- ②中途覚醒・・・一度眠りについては翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚める
- ③早朝覚醒・・・希望する時刻あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない
- ④熟眠障害・・・眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない

### ・不眠症の主な原因



## ・不眠症のチェックリスト～セルフチェックしてみましょう～

- 寝る前にパソコンやスマホを見る
- 毎日の就寝時間が不規則である
- ちゃんと眠れるか不安になることがある
- 寝付くのに 30 分以上かかることがある
- 夜間に目が覚めることがある
- 夜間目が覚めた後、すんなり眠れない
- 物音や光などで目が覚めることがある
- 起床時によく眠れたと思えない疲労感がある
- 起床時間より早く目が覚め、その後眠れない
- 朝、気分が晴れず、イライラする場面がある
- 昼間に強い眠気におそわれることがある

※チェックが9個以上の方は、あまり眠れていない状態かもしれません。  
次回は不眠症を改善するための対策について紹介しますので、参考にしてみてください。

次回は「 不眠症の改善策について 」です。