

幸寿園だより

令和6年
No.292
3月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



おいしいわ~



食べちゃって

(^o^)



おやつレク バレンタインデー

今年のバレンタインは入所者の皆さまとクレープ作りを行いました♪

幸寿園の管理栄養士は小麦を使わない

身体に優しいグルテンフリーの米粉料理を取り入れており、

今回のクレープ生地も米粉で挑戦してみました!

生地を薄くのばして焼くのは難しく、

最初は上手くできなくて苦戦しましたが、

回数を重ねるとだんだん上手く作れるようになりました😊

盛り付けは、王道の~バナナ・ホイップクリーム・チョコソースをトッピング。

さ~お味はいかがでしょう?

入所者様から感想を聞いてみました~

「簡単に出来てよかった」「こんなの初めて食べた、また食べたい」

「すごく食べやすかったよ」などと感想が聞かれました。

クレープ生地は甘みがあり、

もちもち食感で歯切れがよく食べやすいようでした。

簡単、おいしい、カラダに優しいが三拍子そろったスイーツですね★★

また新たな米粉スイーツに挑戦したいと思います♪

乞うご期待くださいませ(((o(*∇*)o)))



コーヒーとマッチ



生地が焼ける
甘い香り



バナナをカット



クリーム
たっぷりが
おすすめ!



美味しくトッピング

2月誕生会

誕生者紹介

DCご利用者様

林 典子様(94歳)	浅井 宗行様(93歳)
野中 昭夫様(92歳)	浅井 妙子様(89歳)
松尾 勁子様(82歳)	林 レイ子様(81歳)
塩 一夫様(70歳)	



2F入所者様

山口 明子様(65歳)
林 和幸様(83歳)
山口 久子様(94歳)



3F入所者様

山口 貞子様(85歳)
前田 ヤエ子様(90歳)
田中 良子様(80歳)
諸隈 登良次様(74歳)



2月生まれの誕生者の方に、お祝いのメッセージカードとプレゼントをお渡ししました♪誕生者の方は「お祝いしてくれてありがとう、まだまだ元気で過ごしたい」とコメントされていました♡

2月生まれの誕生者の皆様おめでとうございます!

※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

2月の活動風景写真

2月に入ると、早く春を感じたくて桜の花を皆で飾りつけて楽しんだり、バレンタインの月という事でおやつに豪華ティラミスケーキが出て、皆さんテンションが上がられていました😊そして今年も無事に、幸寿園の河津桜は2月中旬ごろ満開を迎えました。皆さまの笑顔も桜も満開で素敵でした★



最高!

2月のケーキはティラミスでした♡

3階桜

満開 河津桜がの

最高のポーズ(^^)V

笑顔も満開

関節に水がたまるのはなぜ?



リハビリ中に患者様からよく「膝に水がたまって抜いてもらった」「毎月、膝の水を抜きに病院へ行かないといけない」などよく耳にする機会が多いので、今回はなぜ水がたまるかという疑問について話したいと思います。



そもそも水の正体は何でしょうか?この水というのは、滑膜が作った滑液です。滑液が増える原因として多いのが炎症です。炎症が滑膜を刺激し、滑液の量を増やしてしまいます。

骨と骨をつないでいる、関節面は関節軟骨に覆われており、弾力性があります。この関節軟骨は、年齢を重ねるとともに薄くなっていきます。



関節の周りを覆っているのは、関節包と呼ばれるものです。この関節包の内側には、滑膜があり、滑液の生成や吸収を行なっています。

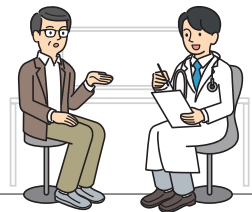
滑液は関節包で囲まれた関節腔を適度な量で満たしていますが、滑液が何らかの理由で多量に生成された場合には関節腔を膨らませ、関節の動きを制限し、場合により強い痛みを伴います。また、膝関節の場合は滑膜の一部が関節に挟まる事があり、痛みに加えて関節が動かなくなることがあります。この障害を棚障害と呼びます。



水がたまっているかの確認方法ですが、膝の場合は、膝を伸ばして座ってもらい、膝のお皿を上から押さえると、水がたまっている場合にはお皿が何かに浮いているようにプリプリ動きます。これを膝蓋跳動といいます。

水を抜くとクセになるので抜きたくないとおっしゃる方がいらっしゃいますが、それは間違いです。何度も水を抜いても水がたまるというのは、炎症が持続しているからです。抜くこと自体が悪影響を与えている訳ではありません。水がたまのまま放置すると、水の中に含まれるサイトカインが炎症と痛みを更に悪化させる恐れがあります。そのため必要以上に水がたまりすぎた場合は、なるべく早めに抜いてもらい、それと同時に水がたまった原因を突き止めて、その原因を取り除く必要があります。

また水がたまった場合は、自然治癒することはありません。炎症が治まらない限り、水はたまり続けるため、早めの病院受診をお勧めします。



理学療法士
古賀 康輔

参考文献：よくわかる筋肉・関節動きとしくみ 著者：中村和志

栄養課より

2月2日 節分メニュー

- 太巻き ● ごま和え
- ふろふき大根 ● 清汁
- フルーツヨーグルト



2月22日 誕生会メニュー

- 散らし寿司 ● 炊き合わせ
- 紅白なます ● 茶碗蒸し
- フルーツ
- おやつ ティラミス



資格取得者 紹介!!

『コグニサイズ指導者』

Congratulations!



デイケア
柴田 哲治

令和5年7月に国立長寿医療研究センターで、コグニサイズ指導者研修を受講しました。実技や講習を受けて、コグニサイズ指導者の資格を得る事が出来ました。コグニサイズの目的は、運動で身体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし認知症の発症を遅らせる事です。この研修で学んだ事を活かして、認知症の予防を第一に考える事も大事ですが、まずは利用者の皆さんと一緒に楽しく頭を使って運動ができるような環境づくりをしていきたいと思ひます。



幸寿園は、様々な資格取得に挑戦し、地域の皆様に頼られ愛される施設を目指しています!!



出前講座 に行ってきました!

今年度22回目となる出前講座は、有田町大木宿地区のサロンにお伺いしました。今日も参加者の皆様とともに「コグニサイズ」を実施しながら楽しいひと時を過ごすことができました。

幸寿園では地域住民の皆様を対象とした出張出前講座を開催しております!

幸寿園の強みを活かし、各専門職より皆様方のご希望に合わせた講座が開催できます。



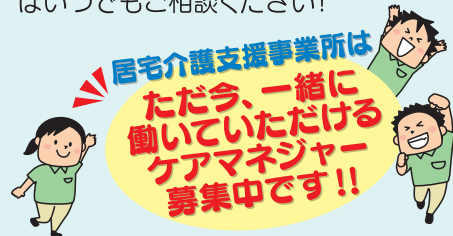
出前講座の様子はホームページ・謙仁会Facebookで紹介しています。是非ご覧ください!!

居宅の“ためになるお話”

私達介護支援専門員は、相談があった時にまず『自宅で生活できないか』と考えます。やはり住み慣れた地域、住み慣れた自宅で過ごすのが一番いいですね!皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らせるように、地域の皆さんと協力していきたいと思ひてます。何か心配事があればいつでもご相談ください!

居宅介護支援事業所は

ただ今、一緒に働いていただけるケアマネジャー募集中です!!



編集後記

日々やわらかくなる日差しに、春の訪れを感じる季節となりました。3月と言えば卒業シーズンですね。「会うのは別れの始め」とよく言われ、ちょっとセンチメンタルな気持ちになりますが、どんな大切な人との出会いでも、いつかは必ず別れがやってくる。別れがあるからこそ、その人と過ごす時間を大切にしなければという気持ちになりますね。新年度は、また新しい出会いを期待し、ワクワクされている方も多いことでしょう。(A・K)



謙仁会Facebookにて 随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい! 幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujyuen/>

