

# 幸寿園がより

令和6年

No.294

5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



in 陶山神社

in 山田神社

## お花見へGO~!

吸い込まれ  
そうな美しさ

お花見弁当  
最高!

神社を満喫♡

今年も楽しみにされていました、お花見に行ってきました!日本の四季を感じる行事として、お花見は欠かせないものです。小旅行の気分です道中は、利用者様同士で楽しく会話にも花が咲きました※今回の旅は、炎博記念堂・九州陶磁文化会館・陶山神社・山田神社を巡りました。この日は天気も良く、暖かで気持ちがよく、満開の桜の前で「今年も綺麗な桜は見る事のできて良かった良かった～」と手をたいて喜ばれていました。

以前、入所者様から「毎年桜は咲くけれど同じ桜は二度と咲かん、儂さゆえの美しさね」と言われた言葉を思い出しました。今年も元気で皆様と桜を見れたことは大きな幸せかもしれません♡

# 4月誕生会

## 誕生者紹介

### DCご利用者様

江頭 蒼生子様(91歳)  
馬場 サカ工様(80歳)  
久保田かずえ様(75歳)  
中山 レイ子様(75歳)



### 2F入所者様

近藤 フチ子様(93歳)



### 3F入所者様

永田 洋子様(88歳)  
大川内 榮様(91歳)  
今福 健様(77歳)  
平山 喜久子様(91歳)



※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。

## 4月のおやつレク 関東風桜餅

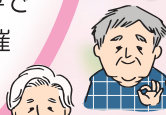


きれいに丸まりました

薄く焼いて  
いきみます



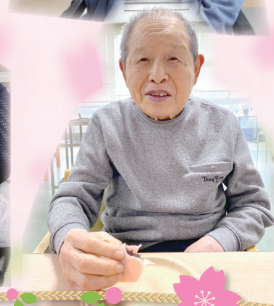
今回作りました関東風の桜餅の起源は、東京都墨田区にあります長命寺が由来だとされています。長命寺の名前の通り、健康で長生き出来そうですね!生地は幸寿園オリジナルで鹿児島産の米粉を使用しました。しっとりもちもちで歯切れがよく食べやすいのが特徴です★丸めたあんこに生地と桜の葉の塩漬けを巻いて、さ〜召し上がれ♪「わ〜こりやうまか!よかあんばい」と大好評でした!また次回も楽しいおやつ作りを開催したいと思います。楽しみにして下さいね。



いただきます!



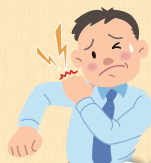
よかあんばいね〜



つらい肩の痛みありませんか？



肩が痛い!



動かすににくい!

五十肩?



### 五十肩とは

肩関節周囲炎の1つで、骨や軟骨、筋、腱、靭帯や関節包などが加齢とともに変化して炎症を起こし疼痛や運動制限をきたすものをいいます。発症の原因はまだはっきりとはわかっていない疾患です。

### 五十肩の症状

- 腕を動かすと痛い
  - 背中がうまくかけない
  - 痛みで眠れないときがある
- などの症状があります。



腕を動かすと痛い。



背中がうまくかけない。



袖に  
とおらない  
シャツの袖に腕を  
とおすのがつらい。



髪をブラッシングできない。



夜中、痛みで眠れないほど  
肩が痛い。

### 五十肩の経過

五十肩は急性期、慢性期、回復期の3つの病期をたどり治癒します。治癒には数か月から数年かかる場合もあり、必ずしも一定ではありません。

自然に痛みや肩の動きにくさは治まりますが、痛みを我慢して無理に動かしたり、動かさずにじっとしていると余計に肩を痛めたり、動きが悪くなっていきます。

自身で判断せず、医師の診察をうけ、適切な治療をする必要があります。

<b>急性期</b>	炎症による痛み。 動かすと痛い。 安静時、夜間時に痛い。 安静が重要。	<b>慢性期</b>	安静時、夜間時の痛みは軽減する。 肩が動かすににくい。 痛みをみながら関節運動を行う。	<b>回復期</b>	症状が回復し、徐々に肩が動かしやすくなる。 積極的に関節運動を行う。
------------	--	------------	---	------------	---------------------------------------

### 日常生活の注意点

#### ● 寝る時の姿勢に注意する(急性期)

痛い方の肩を下にして寝ないようにしましょう。夜間時痛があるときは体と脇の間にタオルや枕などを挟むと痛みが軽減します。

#### ● 肩を上げすぎないようにする(慢性期以降、徐々に行う)

洗濯などで物を上に持ち上げる時は、踏み台に乗るなどして肩を上げすぎないようにしましょう。

#### ● 肩を必要以上に後ろに回さない(慢性期以降、徐々に行う)

自分の後ろにあるTVのリモコンなど取るときには肩を必要以上に後ろに回さず体全体で動かすようにしましょう。

#### ● 重いものを肩にかけたり持ったりしない(回復期以降、徐々に行う)

重いかばんや荷物を肩にかけないようにします。



理学療法士 太田 理沙

# 🍴 栄養課より



## 4月8日 お花見弁当

- 散らし寿司 ● 炊き合わせ
- 魚の木の芽焼き
- しのだ巻き/菜の花の辛子和え
- だし巻き卵/うぐいす豆 ● 清汁
- おやつ さくらゼリー



## 4月9日 ワールドグルメ メニュー

- バエリア ● スパニッシュオムレツ
- アヒージョ ● コシード風スープ
- フルーツ

スペイン 🇪🇸



## 4月24日 誕生会メニュー

- 赤飯 ● 天ぷら(3種)
- 山吹和え ● 茶碗蒸し
- フルーツ
- おやつ 苺モンブラン



## 当施設は、認知症予防へ向けた運動 「コグニサイズ」を取り入れております!



コグニサイズとは…  
国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(頭を使いながらの運動)を行うことによって、認知面の改善に繋がると、言われている予防プログラムです。



当施設には、国立長寿医療研究センターにて研修を受け「コグニサイズ認定指導者」となったスタッフが2名おります。現在、地域住民の方々から出前講座の依頼も多く公民館やコミュニティセンターでコグニサイズ指導を行っております。笑いながら頭も体もしっかり運動出来るコグニサイズ!是非この機会に体験してみませんか?



コグニサイズ指導の様子

出前講座の様子はホームページ・謙仁会Facebook・インスタグラムでご紹介しています。是非ご覧ください!!

問合せ先:  
0955-41-1070  
(担当:西田、浦川)



## 幸寿園の公式Instagram(インスタグラム)はじめました!



利用者様の普段の様子や地域活動の様子を、これまでの広報誌やパンフレットでは紹介しきれなかった内容をお届けできたらと思っています!ぜひともアカウントの登録をよろしくお願いいたします😊

Follow me!

Instagram

koujuen19981117 🔍



## 編集後記

若葉がより青葉になる季節になりました。  
皆様ゴールデンウィークはいかが過ごされましたか?私は友達と楽しい連休を過ごす事ができました♪  
5月に入り暑い日も続くようになりましたが、まだ朝晩は冷え込みますので体調管理に努めましょう! (H.H)



## 謙仁会Facebook・インスタグラム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/koujuyen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。