

幸寿園だより

令和7年
11月号
No.312

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



秋の風物詩! 「有田くんち」の熱演に感激!



10月17日、秋晴れの素晴らしいお天気のもと、有田町の伝統的な秋祭り「有田くんち」の踊り子さんが今年も幸寿園に来てくださいました!有田くんちは、地域の8つの地区が持ち回りで「皿踊り」や「有田磁器太鼓」などの伝統演舞を披露する、有田町にとって大切な行事です。毎年楽しみにされているご利用者様たちは、演舞が始まると「待ってたよ!」とばかりに体が動き出し、大盛り上がり。踊り子さんの中には、顔見知りの方もいらっしゃる、「〇〇さんだね!」と嬉しそうに声をかける姿も見られました。特に有田磁器太鼓の力強い響きと大迫力のパフォーマンスは、「かっこいい!」と大好評。地域の伝統を間近で感じ、住民の方々と交流を深める、楽しく感動的な一日となりました♪

10月誕生会

10月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

デイケア ご利用者様

丸山 和子様(97歳)	山下 明様(94歳)
石橋 キミ工様(87歳)	川口 貞子様(86歳)
岸川 茂人様(86歳)	金子 久子様(84歳)
樋渡 二男様(84歳)	佐藤 久美子様(79歳)



2F 入所者様

百武 由規子様(94歳)



3F 入所者様

深川 京子様(88歳)
原 政義様(90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。

2階

ハロウィンおやつレクでかぼちゃドーナツ作り!

10月はハロウィンにちなんだおやつレクリエーションを実施しました。今回は、かぼちゃペーストを米粉の生地
に練り込んだかぼちゃドーナツ作りに挑戦!ココア味も加えて2種類を作りました。皆さんホットプレートでの調
理は手慣れたもので、プロ並みの焼き加減です。焼きあがったドーナツは、ふんわりとした食感と自然なかぼちゃ
の甘みが好評!「美味しい」「楽しい」と、笑顔あふれる素敵な時間となりました。



3階

職員が大変身!爆笑ハロウィンパーティー!

3階では、賑やかなハロウィンパーティーを開催しました!この日は職員が様々なキャラクターに変身。かわ
い魔女やアニメ衣装に、入所者様は目を輝かせながら「あら、素敵!」と大注目★特に、迫力満点のくまモンやス
パイダーマンが登場すると、会場からは大爆笑が!いつもの職員とのギャップに、笑いが絶えませんでした。最後の
お菓子つかみ取りでは、皆さん見事にござりゲット!ユーモアあふれる楽しい一日となりました。



お膝の話



幸寿園 リハ室から発信!!

多くの人が抱えている膝の悩み・・・
長時間の歩行、立ち上がり動作、階段の上り下り、歩き始めなどに膝が痛いという方もいらっしゃると思います。そんな膝の悩みや不安を持つ方に予防・改善に繋がるストレッチやトレーニングをご紹介します!

そもそも膝関節はどうなっているの？

膝関節は大腿骨と脛骨と腓骨という3つの骨で構成されており、人体で最も荷重がかかる関節となっています。靱帯や筋肉、腱、軟骨などによってスムーズに動かすことができるようになっています。

どうして変形性膝関節症になるの？

大腿骨と脛骨をつなぐ関節軟骨がすり減ることによって腫れや痛みの症状がでます。この関節軟骨のすり減りが進むと大腿骨と脛骨が直接ぶつかり、炎症が悪化します。骨同士が擦れ合い、骨自体が変形するとX脚やO脚になる可能性が高くなり、膝の痛みを誘発しやすくなります。

関節軟骨がすり減る原因

- ① 加齢・肥満・運動不足 ② 遺伝・骨折 ③ 立ち仕事・重労働 ④ 靱帯や半月板の損傷



予防や改善はできるの？

変形性膝関節症の発症後は痛みがあるため身体活動量が低下し、膝周囲の筋力が落ちていきます。筋力が低下すると膝関節は安定性を失い、荷重を受けやすくなります。そうなると軟骨のすり減りが進行し痛みが出て、また身体活動量が低下します。すでに変形性膝関節症の人も、これ以上悪化させないためにできる範囲で膝関節周囲のストレッチや筋力トレーニングを行う必要があります。

ストレッチ

○大腿四頭筋(太もも前)

- ① 横向きになり下の膝を曲げる
- ② 上の膝を曲げて、踵をお尻に近づける
- ③ 反対も同様に行う

○ハムストリングス(太もも裏)

- ① 仰向けになり片方の足を上に伸ばして、両手で膝裏を持ち頭側に引く
- ② 反対も同様に行う

トレーニング

○パテラセッティング

- ① タオルを丸めて片方の膝の真裏より少し太もも側に置き、もう片方の膝は立てる
- ② 膝裏でタオルを床に押しつぶすように力を入れる
- ③ 5秒間力を入れて、10秒間休む動作を10回×2～3セット行う
- ④ 反対も同様に行う

○SLR

- ① 片方の膝をしっかりと伸ばした状態でキープする
- ② 5秒間キープしたら10秒間休む動作を10回×2～3セット行う

※御紹介したものは、ほんの一例で他にもたくさんの方法があります。ご自身に合った方法を見つけて取り組んでみてください。



理学療法士
鶴田 梓





栄養課より



10月22日 誕生会

- 赤飯 ● 炊き合わせ
- わさび和え ● 茶碗蒸し
- フルーツ



10月31日 ハロウィン

- オムライス ● 秋野菜のサラダ
- クラムチャウダー ● フルーツ



出前講座 に行ってきました!

10月是有田町丸尾地区の老人会にお邪魔させていただきました。最近急に寒くなったこともあり、今回の講話の内容は、浦川ケアマネージャーより幸寿園の紹介、それからメインの演題として「ヒートショックについて」と題し、山田看護師長よりお話をさせていただきました。冬場に多い事故でもありますので、参加された皆さんも大変興味を持って聴いていただいたようです!

皆様方もこれから寒くなりますので、ヒートショックを起こさないよう予防、対策をしっかりとってくださいね!



このようなヒートショック対策があります!



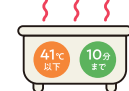
入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう!

入浴前後の水分補給を忘れずに!



入浴前に家族に一声かけましょう!

湯船の温度はぬるめにし、長湯を避けましょう!



食後すぐや、飲酒後の入浴は避けましょう!

予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう!

2階 笑いと熱戦!大運動会開催!

2階で大運動会を開催!平原さんの元気な選手宣誓で準備万端です。競技は「紐送り」「玉入れ」「パン食い競争」と、皆さん真剣にチームワークを発揮しました。中でも職員による椅子取りゲームは、予想外の珍プレー続出で会場は大爆笑!熱気と笑いに包まれた一日でした。



編集後記

焼き芋や紅葉など、秋の楽しみがいっぱいの季節になりました。私は秋の味覚の中でも香ばしい秋刀魚を食べるのがこの時期の楽しみです!

幸寿園でも皆さんと一緒に季節を感じられる時間を大切にしていきたいと思えます。(H.H.)

味覚の秋



謙仁会Facebook・Instagram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/koujiyuen/>



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。