



四季の里だより



No.319 2025年11月号

介護老人保健施設 四季の里

新座市北野2-14-8

TEL 048-482-8008

<https://www.shikinosato.jp/>



10月行事の報告

2階では14日(火)に運動会を行いました。最初にラジオ体操を行い、体をほぐしてから人気の玉入れを2チームに分かれ行いました。玉を配り、開始の掛け声とともに籠に向かい投げました。こぼれた玉を拾う職員と必死に投げる皆さん。終了の合図が出るまで盛り上がりました。



2F

3階では10日(金)に秋の大運動会を行いました。赤チーム、青チームに分かれ玉入れ競争、一列に並び風船割りゲームを行いました。皆さん笑顔で白熱した試合でした。勝利は僅差で青チームの勝利でしたが、本当に皆さん頑張りました。



3F

4階では16日(木)に秋のボウリング大会を行いました。卓上で行い、1人2回投げその合計本数で競いました。点数を付けていたため、皆さん真剣勝負でした。最高得点は16点で、1位~3位まで表彰し大いに盛り上がりました。



4F



《10月 行事食メニュー》

きのこご飯
おかず盛り合わせ
・鶏のから揚げ
・焼き栗コロッケ
・ふくさ焼き
ほうれん草の
もみじおろし和え
豚汁



リハビリ健康コラム

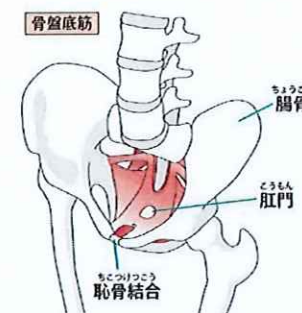


このコーナーでは、当施設をご利用いただいている皆さまから寄せられた、お悩み相談を取り上げ、ご紹介いたします。今回は尿漏れの原因と対策方法を紹介していきます

◆ 尿もれの主な原因とは？

尿もれ(尿失禁)にはいくつかのタイプがあり、それぞれ原因が異なります。

1. 腹圧性尿失禁: 笑ったり、くしゃみをしたときに起こるタイプ。骨盤底筋(こつぱんていきん)のゆるみが原因で、特に女性に多く見られます。
2. 切迫性尿失禁: 「トイレに行きたい!」と思ってから間に合わないタイプ。膀胱が過敏になっている状態で、男性にも女性にも見られます。
3. 溢流性(いつりゅうせい)尿失禁: 常に少しずつ漏れてしまうタイプ。尿がうまく出せず膀胱にたまりすぎて漏れてしまうケースで、前立腺肥大や糖尿病などが関係することもあります。



◆ 今日からできる! 骨盤底筋トレーニング!! (女性にも男性にも)

・用意するもの: やわらかめのボール(直径20~25cmくらい)または、クッションやタオルを丸めたものでもOK! ボールをはさむことで、内もも(内転筋)と骨盤底筋が連動して働くため、「意識しづらい骨盤底筋」に自然に力が入るようになります。

- ① 椅子に浅く座り、背筋をのばし、足は肩幅に開いて、足裏を床にしっかりつけます。
 - ② 両ひざの間にボールをはさむ
 - ③ 息を吐きながら、ボールを「ギュツ」と5秒間押しつぶす。肛門や尿道をキュツと締める意識で! 5秒数えたらゆるめる(休憩5秒)
- ※これを5回×1日2セットほど。慣れてきたら10回ずつに増やしてもOKです。



◆ 注意ポイント

お腹やお尻に力を入れすぎないように、腰が反らないよう、背中中はまっすぐ保つ、息を止めないで、「吐くときに締める」がコツ!

◆ 最後にひとこと

「またトイレに...」と不安になるより、「自分らしく過ごすためにできること」をひとつずつ行い、トイレの心配にとらわれず、安心して外に出かけられる毎日を目指していきましょう。

《12月のお知らせ》

お楽しみに♪

12/1(月)デイケア イベント食【おフレンチ★フルコースランチ】

前菜 ・ミニブルスケッタ カブとサーモンのマリネとともに

スープ ・南瓜のポタージュスープ

魚料理 ・白身魚のポワレ アボカドタルタルソース添え

肉料理 ・ポークソテー きのこクリームソース

デザート ・バニラアイス 焼きりんご

主食 パン・ジャム バイキング

飲み物 コーヒーまたはお茶



12/16(火)お楽しみ昼食【今年もお疲れ様でした! 忘年会ランチ】

・天丼 ・湯豆腐

・白菜とホタテの甘酢和え ・根菜汁

デイケア通信 ~ 秋の大運動会 ~

17日(土)に去年に続き、今年も大盛況の運動会を開催しました! 赤チームと青チームに分かれ3種目で熱戦が繰り広げられました。1種目は「風船ラリー」で、顔よりもはるかに大きい風船が落ちないようにトスを続ける真剣勝負! 皆さんの掛け声がフロアに響きました。



2種目は「玉送り」です。次々と玉を渡し合い、相手チームとスピードを競います。チームの息を合わせて大奮闘!!

3種目はお馴染みの「玉入れ」です。時間内に玉をどれだけ入れられるか、皆さん全力投球! 職員も玉拾い役で大活躍でした。



そして結果は赤チームの優勝!!

職員手作りのメダルを手し、笑顔が溢れました。「来年こそは勝つ!」と青チームの皆さんはやる気満々でした。次のイベントもお楽しみに♪

ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- * 入所 * 短期入所
- * 通所リハビリテーション
- * 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里