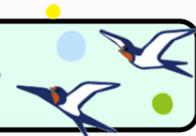


うえるはうすだより 3月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員会



鬼は外 福は内 豆は美味しい

立春を前にしたある日、当施設では「節分行事」を開催しました。節分といえば「豆まき」を思い浮かべる方も多いですが、季節の変わり目に邪気をはらい、福を呼び込む大切な伝統行事です。

当日は職員が鬼の衣装を身に着け、利用者様に豆まきを楽しんでいただきました。「鬼は外、福は内」と元氣な掛け声とともに、皆様一生懸命に豆を投げておられました。最初は少し驚かれる様子の方もいらっしゃいましたが、次第に笑顔が広がり、フロア全体が明るい雰囲気になりました。

身体を動かす機会にもなり、心も温まるひとときとなりました。

今年も皆様にたくさんのお福が訪れますようお願い申し上げます。



☆リハビリテーション科より☆

前頭葉の鍛え方〜脳機能低下の予防〜



加齢と共に身体機能が少しずつ低下していく事は避けられませんが、その中でも脳についてはその一部である「前頭葉」から機能低下が始まるといわれます。前頭葉は脳の中でも特に重要な役割を持ち「人間らしさ」の源泉とも言われます。その前頭葉を中心に、衰えを予防する方法はどういったものがあるのでしょうか。

1、身体・指先を動かす

意外かもしれませんが、運動は身体だけでなく、脳にも良い影響を与えることが知られています。リハビリでも実施しているストレッチや体操など、身体を動かす事を日常的に取り入れる事が大切です。例えば簡単な体操や歩行訓練を行うことで、前頭葉だけでなく全身の健康の維持にも役に立つと思います。

また、折り紙・塗り絵・文字を書く事など、手や指を使った作業なども効果的といわれます。指先には神経が多くあり、それにより脳の血流が増す為といわれています。

2、新しい事に挑戦する

前頭葉は新しい事を学ぶ事で、より活発に動きます。新しい趣味を始めたり、今まで挑戦したことのない活動を試みることで、より前頭葉が刺激されます。例えば絵を描いたり料理に挑戦するといった新しい趣味活動であったり、施設においてはトランプなど利用者同士のコミュニケーションが活発になるような活動も効果的です。新しい事を行う為には脳をフル回転させないといけない事もあると思います。それが良い刺激になるのだと思います。

3、社会的なつながりを大切に

人との交流は前頭葉にとって非常に良い刺激となります。会話という目の前の人とのコミュニケーションは、頭をフル活用しないといけない事はなんとなく実感できると思います。ゲームやグループ活動、季節ごとのイベントなど、きっかけは何でも良いので人との関わりを持つことで前頭葉の活性化を図れます。

まとめ

前頭葉を鍛えるためには、身体と脳を適切に刺激することが大切です。「**脳への刺激**」といった語を使うとイメージが分かりやすいかもしれませんが、これは脳への刺激になっているかな?と考える事が大事だと思います。五感をフル活用し、新しい趣味・新しい人との付き合いなど、心が動かされる事を大事にすれば、きっと前頭葉は大いに働いてくれると思います。自身の脳機能低下を予防する為にも、1つでも出来る事から始めていけたらと思います。

松山銘菓
「一六本舗」より

☆お取り寄せおやつ☆

【一六タルト 伊予柑】

愛媛県産伊予柑を使用したみかん餡をオレンジ色のふんわりとした生地で巻きあげました。爽やかな柑橘の香りを楽しみる、伊予柑の旬に合わせた期間限定の一六タルトです。

3/13(金)です♪



編集後記

例年より少し早く春を感じる気候ですね。面会に来られた方も「花粉症で鼻水が出るんですが面会してもいいですか?」とおっしゃる方が増えてきました。施設内でも風邪症状の方がいらっしやいましたので、風邪が花粉症かの見極めをお願いします。

行事・レクレーション委員会

3月の献立



3日(火)	昼: 行事食	「ちらし寿司」「そうめん汁」 「さつま揚げの煮物」「果物」
5日(木)	昼:	チキンカレーライス
11日(水)	昼:	豚骨ラーメン
13日(金)	おやつ:	お取り寄せ「一六タルト伊予柑」
14日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
19日(木)	昼:	肉うどん
27日(金)	昼:	二色丼

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地: 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel: 072-755-1031 (代表)

療養棟: 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院: 川西市立総合医療センター

ホームページ: <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

☆通所リハビリより☆

通所リハビリでは2月に料理レクリエーションをしました。

大根餃子の豆乳スープを利用者様と一緒に作りました。利用者様から「楽しい」「いつも家で料理を作っているから簡単」「面白かった」「餃子を作ったのは初めて」など喜色満面で楽しまれました。レシピを載せますので、ご家庭でも作ってみてください。



大根餃子の豆乳スープ

●○作り方○●

※下ごしらえ

①大根を千切りにする ②生姜をすりおろす ③白葱をみじん切りにする ④人参を千切りにする ⑤しめじを小分けに割く ⑥青葱を小口切りにする

- 1)千切りの大根を塩もみし、しんなりさせてから水気を絞る。2cmぐらいに切り、ごま油をまぶす。
- 2)豚肉に塩をふり、よくこねる。②③を加えてさらに混ぜ、タネをつくる。
- 3)2)を餃子の皮の真ん中へのせ、皮の端っこを水で濡らしてからしっかりとつまむようにして包む。
- 4)鍋に水と鶏ガラスープを沸かし、2~3分ゆでて浮いたら穴杓子などで引き上げ、器に盛りつける。
- 5)4)のスープに④⑤を入れ、火が通ったら、豆乳を加え、味を調える。
- 6)4)の餃子に5)を注ぎ、⑥と糸唐辛子をのせる。

餃子の皮は水餃子用の厚みがあるものを選び、具がこぼれないようにしっかりと包んでね!



ウエルハウス川西 栄養科



インスタگرامのご案内

白菜やキャベツの代わりに大根の千切りを使った『大根餃子の豆乳スープ』を作りました。



WKKAWANISI

今後の行事予定です

令和8年3月行事『ひな祭り』
3月25日に各階でボランティアによる二胡の演奏会を行います。

療養部のみ

令和8年4月行事『春の行事会』
4月初旬に各階の行事会を行う予定です。

療養部のみ

令和8年5月行事『春の遠足』
5月初旬に各階の遠足を行う予定です。

療養部のみ