プリムラ和泉 デイケア通信

発行所
医療法人仁済会
和泉市松尾寺町
330 番地
0725-54-1912
担当：鳥飼
第９号

『食のイベントを開催』

先月は食のイベントをたくさん用意して行いました。

☆ 焼き芋大会(2月2日)

毎年プリムラ農園で収穫したさつま芋を使って開催していましたが・・・今回は成長してくれなかったので買ってきたさつまいもで焼きいも大会を行いました。利用者様は、とても喜んで食べてくださいました。来年は立派なさつまいもを収穫して利用者様に食べて頂きたいと思います。

☆ お鍋パーティー(2月8・9日)

今回は豆乳味・しょうゆ味の２種類での実施でした。利用者様に野菜やえびなどの具材を鍋に入れていただき、栄養士が味付けを行いました。利用者様が味見をして微妙な味の調節をしながら一緒に作りました。出来上がった、あったかお鍋をふーふーしながらみんなでいただきました。最後にうどんやご飯を入れて、食べていただきました。とても美味しかったのでいつもよりたくさん食べられ、少し体が重たくなられた方もいらっしゃいました。

☆対面にぎりすし(2月18・21日)

板前の方に目の前で握ってもらい、美味しいにぎり寿司を食べて頂きました。ネタはえび・サーモン・甘えび・マグロ・うなぎ・はまちその他にいなり・きゅうり巻き・新香巻きがありました。ご飯は小さめに握ってもらいたくさん食べていただきました。

☆ クッキング(2月25・26日)

今回はバレンタインにあわせ、チョコレートブラウニーを作りました。常温のバターを白くなるまで混ぜるのが大変でしたが、ミルクとビターの二種類を作りました。甘過ぎずとても美味しく出来上がり利用者様も喜んでおられました。

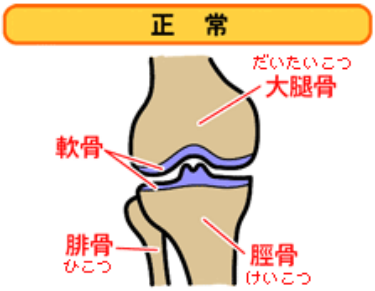
☆ 雪景色・・・

十四日の昼前から雪が降り出し、帰る頃には積もってしまい帰りの送迎は大変でしたが、とてもきれいな景色になりました。

今月の予定
・クッキング
・お誕生日会
・ミニ遠足
「リサイクル公園」

皆さんこんにちは。プリムラ和泉リハビリテーション科です。3月です！　今年の冬は本当に寒い日が続きましたね。珍しく大阪でも積雪がみられ、いつもと違う風景を楽しまれる入所の方々と、通所に苦労されるデイの方々と…。本当に色々あった2月でした。

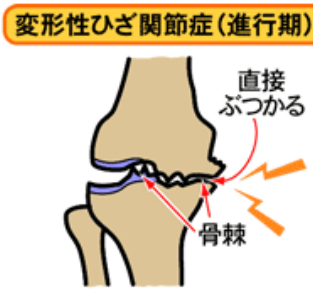
さて、デイケア新聞第8弾ですが、前回は『変形性膝関節症になりやすい人』についてお話させていただきましたが、今回は、その『変形性膝関節症』という病気がどのようなものなのか詳しくお話します。



上の図のように、正常の膝関節では関節の表面は軟骨で覆われています。弾力性に富んだ組織からなる軟骨は、衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしたりしています。また、滑膜から分泌される関節液は軟骨の成分の一つであるヒアルロン酸を含んだ粘りのある液体で膝関節がスムースに動く潤滑油と軟骨の栄養の役割を果たしています。

初期の変形性膝関節症では、軽度の関節軟骨の磨耗が生じますが自覚的な症状はほとんどありません。軟骨の磨耗が、ある程度すすむと、膝の曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行時の膝への負担の増加および軟骨・半月板の変性による刺激により関節炎が生じます。

関節炎では、膝を曲げ伸ばしした時の痛みや、曲げ伸ばしの制限が生じます。また、関節液が多量に分泌されて関節に「みず」がたまることもありますが、関節内のヒアルロン酸は逆に減少します。



進行期の変形性膝関節症では、軟骨の磨耗がさらに進み関節の土台の骨が露出したり、骨棘（こつきょく）といった骨そのものの変形が生じたりします。この状態では、膝を動かしたり立って歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため強い痛みを生じ、曲げ伸ばしの制限も高度となり日常生活において大きな障害となります。次回は、そんな『変形性膝関節症』の症状を簡単にお話させて頂きたいと思います☆

無料体験のご案内

プリムラ和泉通所リハビリテーションセンターでは、無料体験を実施しています。

無料体験では送迎から、入浴、食事、余暇活動、リハビリの見学といった体験ができます。

毎月、第四水曜日は、活け花ボランティアを予定しています。

無料体験をお申し込みの際は、所定の申込用紙に必要事項を記入して頂きます。（※介護認定のある方が対象です。）

詳しくは各ご担当のケアマネージャー、あるいはプリムラ和泉デイケア担当の鳥飼まで。（072５-５４-１９１２）

まずはご連絡ください。お待ちしております。