

2025 年 第35 号 優楽広報誌

優楽のチカラ

介護老人保健施設 やすらぎの杜優楽



いつもお世話になっています。

やすらぎの杜 優楽 副施設長の重田です。

令和7年度がこの4月から新たにスタートしましたが、ふと令和を思い返してみると、コロナ禍が日本を席卷し始めたのが令和元年12月のことでした。「あれから5年も経ったのか」と今更ながら時の経つ早さを実感する今日この頃です。

優楽を取り巻く情勢も時代の変化と共に急激に変わりつつあり、私共もその変化に対応するために進化することを余儀なくされています。進化していく過程におきまして、皆様方にご迷惑をおかけすることになる場面もあろうかと思いますが、今後とも御協力のほど宜しくお願い致します。

最後になりますが、色とりどりの花が咲き競う季節です。皆様のさらなる御健勝をお祈り申し上げます。

看護

庭いじりの好きな私がウキウキする季節がやってきました。
色んな花が芽吹いて、私たちの目を楽しませてくれます。
しかし、そんな春も嬉しい事ばかりではなく、
花粉症に悩む方も増えてきている様に感じます。
私も庭仕事をした後は、目が痒くなったりして
不快に感じたりします。

花粉症は、花粉という異物に対して
免疫機能が過剰に反応する為、体から
異物を追い出そうとして、咳やくしゃみ、
鼻水が出たりします。花粉が飛びやすい条件として、
高温で乾燥している日だそうです。
外出するのは、雨の日の方が症状が出にくいかもしれ
ません。また乳酸菌を含む食品等で
腸内環境を整える事やお茶（甜茶、緑茶等）や
青魚等の食品も花粉症の症状を和らげると
言われています。少しの工夫で花粉症の症状を
少しでも和らげて、春の花見やお出かけを
楽しみたいものです。



看護師
細川 浩子

デイケア

新しい春を迎える
デイケア。

春といえば・・・

桜・お花見・入学・花粉症など
様々な言葉で表すことができます。

デイケアの今年の春はいつもと
ちょっと違います。新しい職員が増え、
ワクワク賑やかになる予感。
またスタッフが3つのチームに
分かれて、月間行事を企画・
開催するなど新しいことに
チャレンジします。

『リスタート』

今までとは違うデイケアを
楽しみにしてください。

デイケア 森北 佳子



入所棟



新しい春にむけて
新年度がスタートし、
暖かい日も増えてきました。
活動的になり、何か新しい事を
始めたくなったりしますよね。
しかしそれと同時に体調を崩す方や、
何となく疲れが取れないで憂鬱になる方もおられます。
それはなぜか？
寒暖差が大きく生活の変化もおこりやすいこの時期は、
日々の生活の中でストレスにさらされ、
自律神経の乱れがおこりやすいからです。

どうすれば良いか？

生活リズムを整える

- ・朝の光を浴びる
- ・朝食をしっかり食べる
- ・15～30分の昼寝をする

睡眠の質の向上

- ・スマホは寝る1時間前まで
- ・就寝の2～3時間前までに入浴

以上の事をいくつかでも実践していただくと
効果があると思います。ためしてみてください。

介護福祉士 植村 学

リハビリ



「春」と聞くと、ワクワクして、
なんとなく外に出かけたくなったり、
誰かと会いたくなったりしませんか。
ご利用者様も外に出ることが
好きな方が多く、暖かい日差しのもと
外気浴を楽しむ日が増えてきました。
暖かい日差しと草花の中、会話も弾みます。
リハビリ室では、中庭への出入り口に
「日光浴の良いところ」を貼り出し、
ご利用者様に見てもらえるようにしました。
日光浴が心身の健康に
とても良いなんて聞くだけで、
より元気になれる気がしますね。
皆様も是非、
ふらっと散歩や日光浴を
してみてください。

リハビリ
西田 由貴



職員のつぶやき

11月より施設看護師として入職致しました河原あゆみです。
以前は総合病院の急性期病棟に勤務しており、
施設の経験はとても浅く分からない事も
沢山ありますが職員のみなさんの力を借りながら
毎日奮闘しております。入居者の皆様に
安心して過ごして頂けるようこれから
看護職として頑張っていきたいと思っております。
今後ともよろしくお願い致します。



栄養

店頭で苺がたくさん並んでいます。
クリスマスのころに比べお値段も
安くなりました。
なので苺を購入したら傷む前に
冷凍保存しています。
冷凍することでアイスの代わりに
食べたり、ジャムにしたりと
長く楽しめます。
物価高騰はこの春だけでなく、
まだまだ続きそうなので、
今までより、物を大切にしようと思
っています。

管理栄養士
山下 まみこ



NEW

優楽の中庭

看護師プロデュースによるガーデニング。
土にもこだわり、四季折々のお花で
ご利用者様が自然と笑顔になる、
癒しの空間を作っていきます。



生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽
TEL 0743-76-3300
<http://www.ikoma-yuraku.com/>

ご利用相談 担当

【入所 / 短期入所】
中溝・東・小川・榎

【通所リハ】
森北・田中・竹田

