



## 3月

2(金) ひな祭り

昼食 ちらし寿司、天ぷら盛り合わせ

7(水) コーラスクラブ 14:00~15:00 2階

12(月) うたごえざろん 14:00~15:00 1階

16(金) 民謡の会 14:00~15:00 1階

22(木)・23(金) 桜の湯



26(月) うたごえざろん 14:00~15:00 2階

28(水) コーラスクラブ 14:00~15:00 1階

### 選択食(夕食)

白身魚のかぶら蒸し or キャベツメンチ



## 職員紹介

皆様、こんにちは。

しらすぎ苑 2階認知症専門棟に勤務している栗原由香と申します。私は去年2月に入職し、1年が過ぎました。入職してからの半年間は体調を崩してしまう事が多くご利用者様や職場の方々に迷惑ばかり掛けていました。それでも出勤すると体調を心配してくださり、優しい言葉を掛けてくださいました。今は体調管理をしっかりし、健康に気を付けて勤務しています。なによりご利用者様の笑顔が見られた時に「頑張ろう!」と力が湧いてきます。



まだわからない事も多いですが、少しでもご利用者様の笑顔が増え、安全に過ごせるよう、先輩方の動きや接し方を見て日々勉強したいと思っています。

2月は一番寒い時季です。インフルエンザも流行し続けています。

体調にはお気を付けてお過ごしください。

## しらすぎ歳時記



中庭にスノーマン登場!!  
可愛いですね



節分の日はりハビリ  
に、鬼 参上!



みんつば号も雪化粧

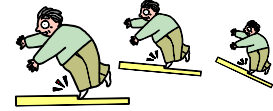


節分食





# 如月だより



特集

高齢者の転倒予防に  
についてのお話です！

リハビリテーションスタッフが教える

リハビリテーション通信 vol.3

「高齢者の転倒」は、医療、介護業界では重要なテーマになっています。高齢者は、骨粗鬆症の影響で骨が弱くなる傾向にあります。そして転倒により大腿骨の付け根等を骨折して寝たきりになってしまい、その後は肺炎や床ずれ等を合併して、重篤な状態になってしまう例が多く見られます。

高齢者の転倒の原因として、下記のようなものが考えられています。

1.視力低下、2.聴力低下、3.バランス障害、4.神経麻痺(脳卒中片麻痺など)、5.認知症、6.筋肉や関節の障害、7.足の变形(扁平足、外反母趾等)、8.立ちくらみ、9.薬の服用によるふらつき(抗うつ薬、降圧薬、抗けいれん薬、睡眠導入剤等)、10 アルコール飲用による酔いの状態 11.転びやすい環境

すなわち、転倒を予防する対策として眼鏡をかけたり、部屋を適度に明るくする事、補聴器をつける事、また薬の調整や飲酒量の適量指導等を行う事もあります。筋肉や関節の障害では、加齢や運動不足等によって筋力が弱くなったり、柔軟性が落ちて関節が固くなったりします。それにより、歩く際の一步が出づらくなり、歩幅が狭く、歩行速度も遅くなります。また膝も上がらず、すり足歩行になります。それに加えて、つま先を上げる関節の動きが低下すると、ちょっとした段差でも引っかかり転びやすくなります。歩行中の転倒の4割は、つま先の引っかかりが原因との報告もあります。足首等の関節の動きを柔らかくし、足の筋力を強くする事が大切になります。

医師の指示のもと、リハビリテーションスタッフが関節の動きを良くする訓練、筋力訓練、バランス訓練、歩行訓練等を行い、場合によって杖や歩行器、装具の適応を検討します。

転びやすい環境としては、家の中では、玄関の上がり框、敷居、トイレや浴室の段差、階段等でつまづく事が挙げられます。また室内では、フローリングの床、さらに床に置いた新聞やレジ袋で滑ったり、スリッパや滑りやすい靴下を履いて滑る事もあります。床に置いてある物をまたいだり、高い所の物を取ろうとしてバランスを崩す事や、電気コード、布団、座布団、床に置いた物、脱ぎっぱなしの服等につまづいて転ぶ事もあります。日頃から整理整頓を心がけて下さい。また介護保険をご利用の方は、必要に応じてケアマネジャー、福祉用具業者、リハビリテーションスタッフ等が関わり、家屋評価後に屋内レイアウトの指導や家屋改修(手すり、段差解消の為にスロープ設置)等を行う事もあります。

当苑でも、上記のようなリハビリテーション、環境調整等をご利用者様に合わせて適宜実施しております。

転倒予防について何かご質問がある時は、リハビリテーションスタッフまでお声かけ下さい。

## 《トピックス》インフルエンザ警報発令中

医療機関からの報告数がさらに増加しました。定点あたり先週の63.79人から68.10人に増えました。インフルエンザA型24.4%、B型75.4%とB型が多く報告されています。例年と比べてB型の流行が早いため一度B型にかかったことがある人がA型に感染したりA型とB型に同時にかかる可能性もあり、注意が必要です。今後も引き続き手洗い・マスクの着用・早期受診など心がけてください。

老健 1F/2F、3F 診療所ともに面会時間(15分)制限中です。ご協力をお願いいたします。

※定点とは、定期的にインフルエンザ患者発生状況を報告していただいている医療機関(市内153か所)のことで、そこから報告された患者数の平均値が定点あたりの患者報告数です。