じゅんぷう広報誌（季刊）

えがお

第35号
平成28年12月1日発行

発行元（福）堀川健康会 介護老人保健施設じゅんぷう広報委員会
平成二十年三月一日創刊

春風駘蕩～風の便り～

今年は殊のほか短い秋で、雲間の名月や鈴虫の音色を愛でる充分な暇もなく、晩夏からいきなり初冬を迎えたようです。「Tシャツ→コート」とか「扇風機→ストーブ」というような、忙し（せわし）なさでしたね。光陰矢の如し、とは申しますが、秋と春とに限って云えば、もう少しゆっくりと季節を味わいたいものです。

さて、そんな感慨に耽りながらも、時の流れは滔々として容赦なく、遂に歳末となりました。「去年（こぞ）今年（ことし）貫く棒の如きもの」（高浜虚子）そして年が明ければ、「水仙のうつむき加減やさしくて　ふるさとふいに思う一月」（俵万智）来るべき一年を、皆様が健やかにお過ごしになれますよう、心からお祈り申し上げます。

施設長　吉田　巌

相談室よりこんにちは

～転倒の予防について～

施設の利用を希望されるご相談の中で「転倒による骨折が原因で生活に支障がでているため、リハビリをしたい」というお話しを多くお伺いします。転倒は加齢によりバランス能力や筋力、視力の低下等、身体状態が転倒しやすくなっていること、また病気による影響、時には薬の副作用によるふらつきなどの要因に加えて環境面（敷居等の段差や床が濡れている等）にお ける要因も重なり起こりやすくなります。転倒を予防する上で重要な環境面へ の配慮についてご紹介いたします。特に転倒しやすい場所としては「ぬ・か・づけ」という言葉があるそうです。

（下段へ続きます）

厨房コラム

敬老の日（九月十九日）に昼食会を開催しました。

「久しぶりに家族で一緒に食事をしたいと思っても、外出時の介護に不安を感じ断念した」等、ご家族様の意見をお聞きしたことをきっかけに、“ならば、じゅんぷうでご利用者様とご家族様が一緒に食事をして頂ける機会を増やしたい！”と考え昼食会を企画しました。秋刀魚や茄子、銀杏、さつま芋など旬の食材を使用した幕の内弁当をお召し上がり頂きました。特に骨なし秋刀魚は、皆様驚かれたようで「食べやすかった、これなら安心」との意見を多く頂きました。「本当に久しぶりに家族水入らずでゆっくりと食事ができました」と、笑顔で感想を言ってくださる方もおられ、私たちも感無量でした。次回は十二月二十四日にクリスマスメニューを予定しています。

どこでどのように転倒されたのかを伺うと「床がぬれていて滑ってしまった」「ちょっとした段差でつまづいてしまった」等の返答をよくお聞きします。また骨折してしまうと、今までの生活ががらりと変わり、介護者の負担も増してしまいます。「ぬ・か・づけ」を意識することで可能な限り転倒の予防に繋がればよいのではないかと思います。

「ぬれているところは滑りやすい」

台所、風呂場などの他、屋外では、雨の日の横断歩道の上・マンホールの上なども要注意です。

「かいだんや段差があるところはつまづきやすい」

ちょっとした段差（敷居など）や玄関でつまずくことがあります。座布団やふとんに引っかかってしまう事も多いようです。また階段では最後の一段に注意が必要といわれています。

「片づけていない部屋は転倒しやすい」

床にある小物、電化製品のコード等も転倒の要因となります。

敬老の日メニュー(写真中央)と昼食会のご様子(写真左右)

施設の取り組み報告

全国介護老人保健施設大会での発表報告

年に一度、全国の介護老人保健施設の職員が一堂に会しケアや取り組みの報告会を行なう「全国介護老人保健施設大会」が今年は大阪府において開催されました。今回当施設からは「転倒予防の取り組み」をテーマに、介護士の西川、内藤、山口が発表致しました。当施設では、転倒される恐れのある動作に目を向けていきます。「転倒に繋がるかもしれないと思われる動作は、ご利用者様の意欲の表れでもある。その意欲を大切にすることで、ご利用者様が望まれる活動を、安全に実現していただけるように、ケアを提供したい。」との職員共通の思いに基づいて、転倒予防活動に取り組んでいます。その成果もあり、転倒や、骨折に至るような転倒も減少傾向となり、今回の発表に至りました。

過去には、「夜間入浴の取り組み（沖縄県開催）」や「インフルエンザやノロウィルスの感染予防対策について（石川県開催）」等をテーマに発表させて頂いています。こうした、当施設が独自に、又は特に力を入れて取り組んでいるケア内容について、毎年全国介護老人保健施設大会で発表を行なっています。また、その発表内容に対して他の介護老人保健施設から意見を頂戴する事もあります。こうした機会を活かす事で、ケアの質を向上させることに繋げていきたいと考えています。

発表の様子

当施設より10名の職員が参加しました

ご利用者様川柳・俳句

硝子戸を
開けて庭にて
れんげ草
四階ご利用者Ｈ様

じゅんぷうホームページ　http://www.junepooh.com/