

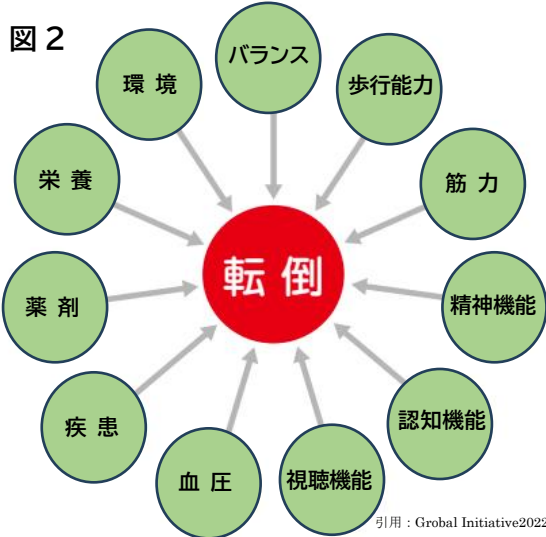


発行：医療法人社団 松和会 介護老人保健施設  
「まきょう苑」(年4回発行、創刊2016年4月1日)  
〒259-1126 神奈川県伊勢原市沼目 6-1237  
Tel: (0463) 92-8101 ☐ kikyo-en@showakai.or.jp

## 転倒の要因は？



図2



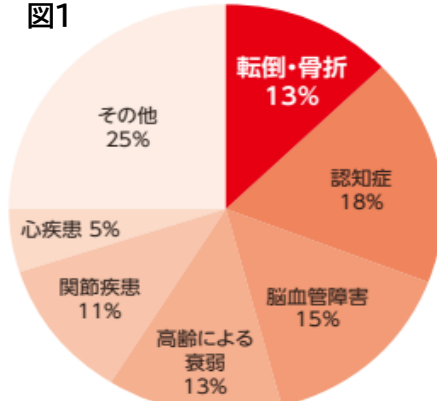
引用：Global Initiative2022

転倒の要因は、加齢による身体機能の変化、認知・視覚・聴覚機能の低下、疾患による身体症状、薬剤や生活環境による影響など、多岐にわたります(図2)。

## 転倒・骨折は要介護に関連している！

要介護となった要因

図1



出典：令和4年版高齢者白書

転倒・骨折は、認知症や脳血管障害と並び、主要な要介護要因となっています(図1)。また、男性に比べて女性は、骨折・転倒により介護が必要となってくる割合が高くなっています。

65歳以上の高齢者の3人に1人は、年間に1回以上転倒しているといわれています。高齢者が転倒すると、骨折や頭部外傷などの大きなけがを招きやすくなります。

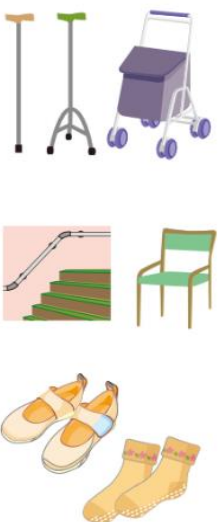
## 転倒を予防して元気に暮らしましょう



(リハビリテーション部門  
スタッフ一同)

転倒の危険性を理解し、転倒防止に向けた対策をすることで、ケガや骨折などの大事に至らないようにすることが大切です。

## 転倒を減らすため生活環境を整えましょう！



転倒予防には、転ばないような対策をすることが大切です。杖や階段の手すり、安定した椅子などは、転倒してから導入するのではなく、できるだけ早め導入しましょう。また、靴は、ご自身のサイズに合った適切なものを選び、靴下は、滑りにくい素材を履くこともポイントです。

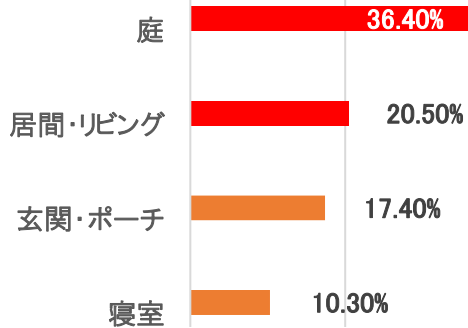
転倒に関するお悩みや疑問などございましたら、お気軽にまきょう苑リハビリスタッフにご相談ください。

## 転倒しやすい場所とは・・・



図3

自宅内で転倒した場所  
(複数回答)%



出典：平成22年度高齢者の住宅と生活に関する意識調査

転倒は、自宅内で発生することが多いです。中でも最も多いのは「庭」で、次いで多いのは「居間(リビング)」です(図3)。今一度、室内の整理整頓を心がけましょう。

## 転倒予防におすすめのトレーニング

ご自身の体力に合わせて、無理のない範囲で運動を行ってください。

(指導者：リハビリテーション部門 理学療法士 越地正樹)

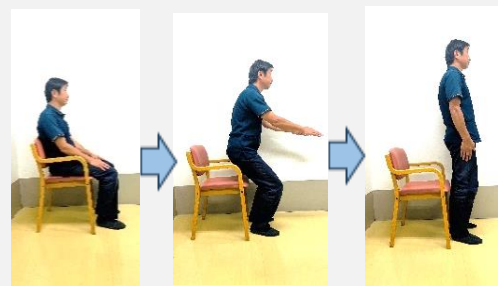
### ② かかとの上げ下ろし運動



ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす。

- 10~15 回行いましょう。
- ひざが曲がらないように気をつけましょう。

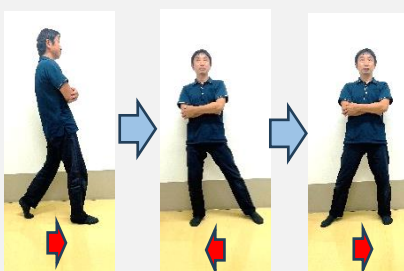
### ① 椅子からの立ち上がり運動



立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。

- 1セット10~15回
- 3セット行いましょう。

### ④ 前後左右へのステップ運動



立った状態から片足を大きく前へ踏み出し、戻す(反対足も行う)。  
片足を大きく外側へ踏み出し、戻す(反対足も行う)。

- それぞれ5回ずつ行いましょう。

### ③ 片脚立ち運動



片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 左右片足ずつ10秒
- 10~15回行いましょう。

## 通所 園芸活動を始めました



小松菜の前で「はい、チーズ!」

通所リハビリでは、リハビリ部と介護部が協同して園芸活動を行っています。  
ご利用者の方々が長年培った経験と、職員の力を合わせて少しずつ活動を進めています。



じゃがいも畑での作業の様子

5月末にはきゅうりや小松菜の収穫を終え、6月にはトマトやじゃがいもの収穫も開始しました。  
収穫したじゃがいもはポタージュスープにしてご利用者の方々と美味しくいただきました。  
これからもご利用者の方々と日々の小さな変化を楽しみながら成長を見守ってまいります。

(介護部門 吉澤 香織)

## 入所 花菜ガーデンに行ってきました



花菜ガーデン写真スポットにて

5月29日(水)、入所ご利用者の皆様と共に、平塚の花菜ガーデンに行ってきました。  
バラのエリアを中心に散策し、雨上がりの公園で、キラキラとした色とりどりのバラを眺めながら、ご利用者の皆様は、「キレイでいい香りだね」と言いながら、喜ばれていました。



バラの前でみなさんステキな笑顔

少人数での外出でしたが、また第2弾も企画していきたいと思えます。お楽しみに!  
(相談部門 部門長 布川 幸子)



## 通所

### 日本舞踊

### 五條詠之助

コロナ禍で、長らく延期されていたボランティア活動が再開しました。  
6月11日(火)、ボランティアの林幸夫様が、「日本舞踊 五條詠之助」の演舞披露に訪れました。

短い時間ではありましたが、ご利用者の皆様は、演舞を真剣に鑑賞され、時には笑顔も垣間見えるなど、楽しいひと時を過ごされました。

また、秋にも演舞を披露していただけるようですので、お楽しみにしてください。

(介護部門 吉澤 香織)



## 春の防災訓練

4月24日(水)、夜間想定定の防災訓練を実施しました。毎年実施している訓練ではありますが、本年度は、伊勢原消防署の協力を得て、発煙器による煙を使った緊張感のある訓練を実施しました。



火災における死因では、一酸化炭素中毒が上位に挙げられており、どうしたら煙を吸わないで避難できるかということが、避難のポイントになってきます。実際の訓練で煙を見てみると、あつという間に煙が広がっていくことが確認できて、煙の恐ろしさを実感しました。

今後も、煙の存在を常に意識しながら防災訓練を実施してまいります。伊勢原消防署の皆様、訓練へのご協力ありがとうございました。

(防災委員長 泉友之)



救助活動訓練



煙を使用した訓練

## 熱中症を予防する栄養素



暑い季節になりました。この時期、注意が必要なのが「熱中症」です。この時期は、①一日に1.2ℓを目安に水分を摂取すること、②喉が渇く前に水分補給を行うこと、③塩分も忘れないで摂ること、が熱中症の予防策とされています。

実は、水分摂取以外にも熱中症に効果があるといわれている栄養素があります。夏野菜といわれるきゅうり、トマト、ナスなどです。これらにはカリウムが多く含まれます。カリウムは、体内の細胞内の水分を保つために必要な栄養素です。

この夏は水分補給をしっかり行い、カリウム豊富な夏野菜を食事に取り入れてみてください。  
(栄養部門 部門長 木我 みな美)

## 〈編集後記〉

梅雨が明ければ、また猛暑がやってくる見込みです。気象庁は、今年も例年以上に暑い夏と言っていますが、去年も十分猛暑だったと記憶しています。気付けば「猛暑」という呼び名はすっかり定着した気がしますが、気象庁が設定している暑さの気象用語はどうなっているのでしょうか。

25度以上で「夏日」、30度以上で「真夏日」、35度以上で「猛暑日」といわれています。公式ではここまでの用語が使われており、非公式では「酷暑日」や「極暑日」という用語があるそうです。

年々気温が上昇し、40度を超える日が一般的になると、新しい呼び名が、また生まれるかもしれません。そうすると新しい体調管理方法なども生まれてくるかもしれませんね。

(居宅介護支援部門 部門長 泉友之)