

満天の家 広報誌

# まごころ

2019年度 第二号

特集

転倒を予防するために



*Kyuzawa Healthcare group*

湖山医療福祉グループ

医療法人社団 緑愛会

満天の家



Kiyama healthcare group

湖山医療福祉グループ



自らが受けたいと思う医療と福祉の創造

個を大切にし、心を満たす医療・福祉の実現

よろこびと感動の共有

地域社会との対話と交歓

安定と健全な発展

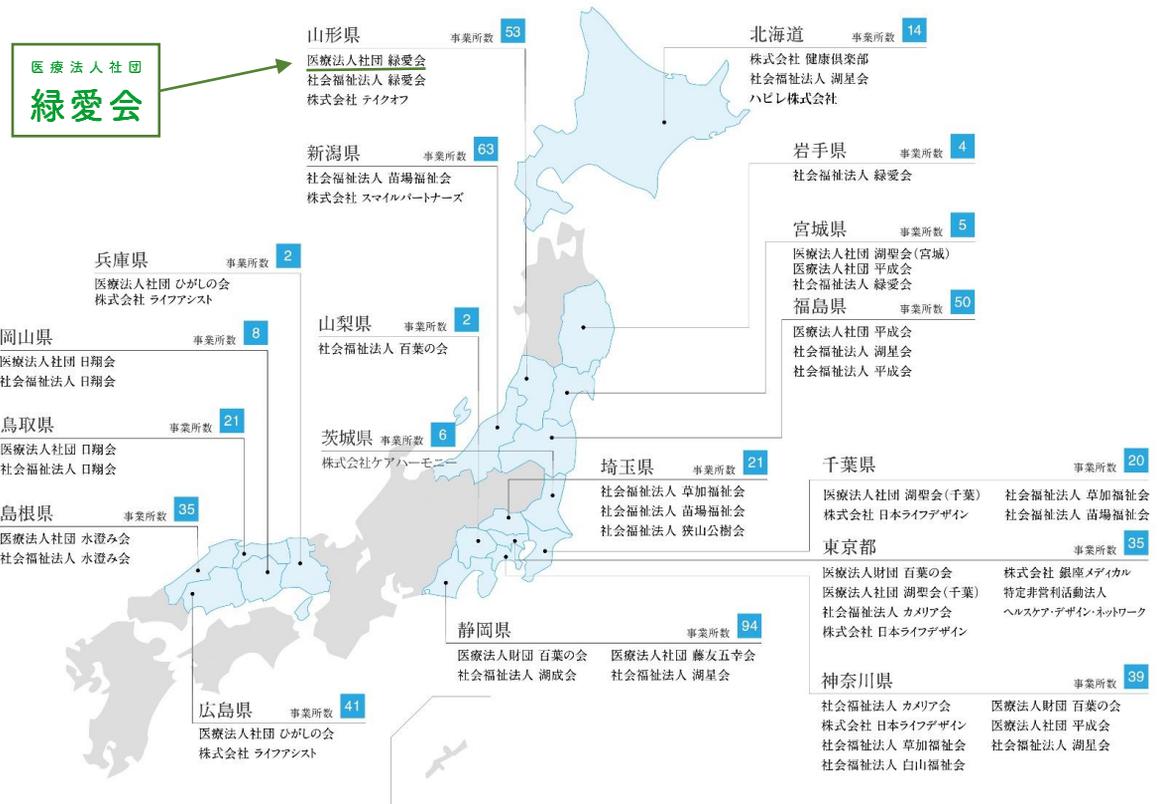
誇れる職場の創設



Kiyama healthcare group

湖山医療福祉グループ

ヘルスケア・デザイン・ネットワーク



特集

# 転倒を予防するために



厚生労働省の調査では、要介護状態になる原因の第4位が**骨折・転倒**。

(※第1位:脳血管疾患、第2位:認知症、第3位:高齢による衰弱)

そして、骨折原因の4分の3が**つまずき・転び・滑り**などの転倒からで、骨折した約34%の方が寝たきり生活を送っている状況です。

## 内的要因

- 体の状態の変化  
力が弱くなり、バランスが悪くなる  
視野や視力が悪く、感覚が鈍くなる
- 精神・心理面  
焦り、不安、緊張、注意力不足など
- 服薬状況  
服用している薬の数(副作用など)

## 外的要因

- 履物  
脱げやすいもの・滑りやすいもの
- 床の状態  
デコボコ、段差、滑りやすさなど
- 明るさ  
夜間などの足元の明るさ
- 床の障害物  
電気コード、カーペットの折れ端…

二つの要因が重なると  
更に転倒リスクが増す！

## 高齢者の転倒を防ぐには

- 筋力とバランス感覚を鍛える
  - ・筋力維持の運動やバランス保持運動  
(安全確保の上、立ったままつま先やかかとの上げ下げやスクワットなど)
  - ・普段からウォーキングや散歩をしたり、ストレッチで柔軟性を高める。
  - ・きれいな歩き方を意識する(少し遠くをみて背筋を伸ばすなど)。
- 転倒しにくい靴下や靴を選ぶ
  - ・靴底や足裏に滑り止めが付いているタイプのものなら、足をすべらせて転倒する可能性も低くなります。靴の場合は履いたり脱いだりすることを考え、マジックテープやファスナー付きのものを選ぶようにするといいでしょう。
- 転倒しにくい環境を整える
  - ・滑りやすい廊下や浴室に手すりを設置したり、床の段差をなくしたりするだけで、バランスの安定に役立ちます。介護保険を利用すれば、介護リフォームは補助金の対象となります。
- 服用している薬の再検討
  - ・薬の副作用による足元のふらつきや眠気、意欲の減退なども転倒の原因となります。気になる症状がある方はお医者さんのご相談を。

転倒予防は、「健康」と「環境」の確認から！！

# デイサービスセンター 満天の家



## 手作りおやつ



クリスマスに!



バレンタインに♡

『満天クラブ』  
はじめました!



◆パズル

のんびり作ってます!  
完成が楽しみ!



懸賞

得意な『点つなぎ』  
で挑戦!

当選します  
ように...

マニキュア



好きな色  
を選んでます♡



帰ったら  
お父さんにも  
見せようっと!

# グループホームこもれび棟

## 行事



福 節分



誕生日会



ボウリング大会



あ〜 捕まったあ!



団子さし



第1位表彰!



## 日常のご様子



仲良し!



これからも宜しく お願いします!

新しく仲間入り!



お手伝い



パズル

皆さん、笑顔で 活動的に 過ごされています!



英語に挑戦!

# グループホームひだまり棟

## 行事

ダリヤ公園まで



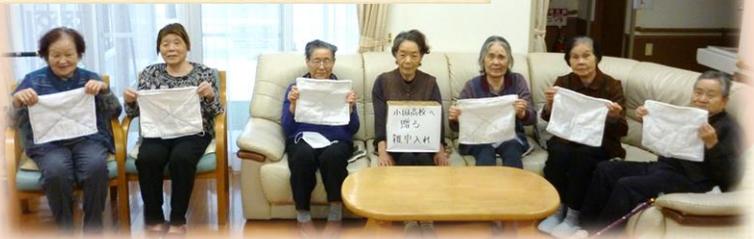
町の文化祭へ



クリスマス会



小国高校へ雑巾の贈呈



## 日常のご様子

手作りおやつ



お手伝い



お寿司の出前



楽しみや、やりがいのある日々を送っていらっしやいます!

# 出張セラバンド体操

満天の家では、各地域のサロンなどへの出張セラバンド(ゴムバンド)体操を行っております。



## ■内容■

セラバンド体操・脳トレ問題・歌会など

**出張は無料** となりますので、お気軽にご依頼下さい。  
(※内容や時間に関しては、ご相談に応じさせていただきます)

■脳トレ例題：右から正しい読み方を選びましょう！

① 鯨 ( )      ② 鯖 ( )      ③ 鯛 ( )

④ 鮎 ( )      ⑤ 鮑 ( )      ⑥ 鮪 ( )

⑦ 鯰 ( )      ⑧ 鰻 ( )      ⑨ 鱸 ( )

- ・すずき
- ・たい
- ・まぐろ
- ・なまず
- ・はも
- ・あわび
- ・さば
- ・あゆ
- ・くじら

# 今年度 ボランティアご来訪 ありがとうございました！



- ・小国高等学校 様
- ・小国中学校 様
- ・おぐに保育園 様
- ・白百合保育園 様
- ・新潟医療福祉カレッジ 様
- ・大相撲東関部屋 様
- ・小国町相撲甚句会 様
- ・小国町赤十字奉仕団 様
- ・ヨガ教室 村上さゆり 様
- ・PEAKキッズダンス 様
- ・ワラビーマン 様
- ・子ども落語教室 様
- ・Viva Fagotto! 様  
(順不同)



## ボランティア募集



満天の家ではボランティア活動として  
ご来訪頂ける方を募集しております！

- ☆介護やボランティア活動に興味のある方。
- ☆ご自身の趣味を披露したり教えて下さる方。
- ☆お客様のお話し相手になって下さる方。

**お気軽にご相談下さい！**

日頃の活動の様子などは  
下記のブログでもご覧になれます！

緑愛会ブログ

<http://ryokuaikai.com/blog>



医療法人社団 緑愛会 満天の家

〒999-1354

山形県西置賜郡小国町大字幸町6-1

TEL 0238-62-3311

FAX 0238-62-3233

## 編集後記

平成から令和への第一歩となり、新たな時代への変化を感じながら過ごした令和元年度。

私共、満天の家と致しまして、地域の皆様のご理解・ご協力のもと、充実した施設運営が行え、また、地域の皆様のご協力のもと、今までにない取り組みにも挑戦することができました。

この広報誌『まごころ』は、皆様から見守られ、そして、お客様と過ごした笑顔溢れる一年の総決算でございます。これからも新しい時代を皆様と歩んで行くため、変わらぬご愛顧のほど宜しくお願いいたします。

地域活動推進委員会・宇山、齋藤、舟山、二馬