

4月にはいりました。春になりました。桜前線は北上中です。桜が楽しみですねえ。

～転倒に注意していますか？～

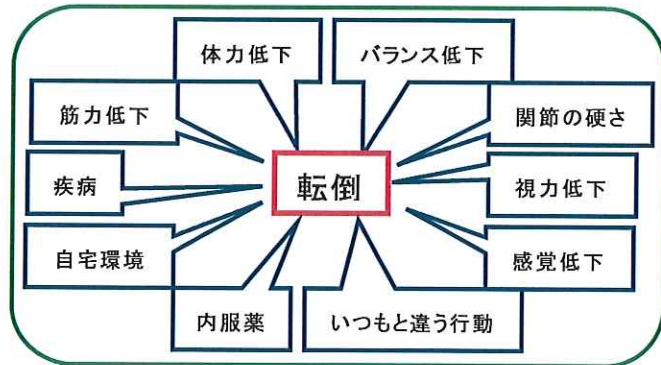


あるご夫婦の会話です。「危なかったなあ、敷居につまずいちゃった、ヒヤリとした」「家具にぶつかりそうになってハッとした」そして二人は悩むこととなります。「どうして、こんな所で転んだのかなあ？」「住み慣れた家の中なのにねえ？」「どうすれば良いのかなあ」このような“ヒヤリとした・ハッとした”経

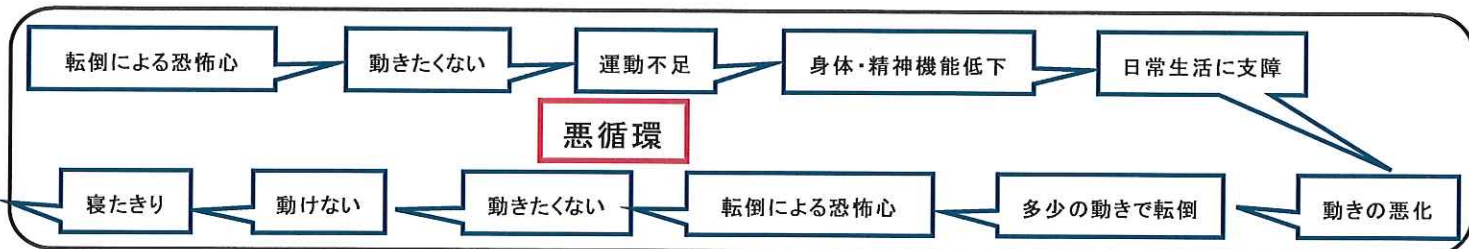


験、皆さまにもありませんか？これを、ヒヤリ・ハットといいます。ハインリッヒの法則があります。1件の重大事故の背後に、29件の軽度な事故があり、300件のヒヤリ・ハットが起きているという法則です。“ヒヤリとした・ハットした”程度で済めば良いのですが、原因を考え、対策を講じなければ重篤な事故・怪我につながる可能性があります。転んだ本人の心理としては、転ぼうと思って転んだわけではなく、どのように転んだのかもわかりませんし、転んだ原因は年をとったせいだから仕方ないと思ってしまうようです。また、転んだ事を他者には言いたくない・知られたくないし、その事を（特に家族に）知られると“あれもこれもやっちゃダメ”と制限されたり、施設などに入所を強いられると思うようです。

では、原因と対策は？ *原因は下図のように加齢による身体・精神機能の低下、疾病、内服薬などの内的要因、住宅構造などの外的要因、いつものことをやってしまった、いつもとは違うやり方をした、注意不足、急いでいた、これくらいなら大丈夫との思い込みなどの状況要因などが複雑に絡み合っています。この要因が複数重なる



ると、転倒発生率は高まることとなります。65歳以上では、転倒発生率30～40%程度、転倒時の骨折発生率40%程度です。また、筋力が低下すると転倒リスクは4倍以上にもなるようです。骨折をきっかけに寝たきりになることがあります。また、転倒により動くことへの恐怖心が起こり、結局は本人は坐りきりになり、人に頼り身体・精神機能が低下する。低下すると、少し動いただけでも転倒を助長してしまうという、悪循環になり寝たきりになる可能性が大きくなります。



*対策です。まずは、悪循環からの脱却です。規則正しい生活習慣で運動を生活の中に取り入れましょう。こまめに身体を動かすことで、筋力やバランス能力を維持できます。運動などにより脳も活性化します。動くときには、周囲の状況確認や気持ちにゆとりを持った行動などを心がけましょう。そして、自宅環境です。整理整頓しつまずき易い物を取り除きます。また、段差解消・手すりの取り付け・ポータブルトイレや入浴用イスなどの福祉用具で生活環境を整備しましょう。これは、介護保険で要介護認定を受けるとサービスを利用できます。

当院には居宅介護支援事業所が併設されていますし、当院オリジナルパンフレット「介護保険サービスの利用の仕方」がありますので、お気軽にご相談ください。

生活環境整備の一例です・・・



ベッドや柵

杖を利用

歩行器を利用

手すりをつける

トイレの柵

トイレの手すり



一緒に温泉行こうよ！

リハビリテーションは、医療保険・介護保険でのサービスのひとつです。身体・精神能力低下を改善・予防し、住み慣れた地域・住宅で安全・安心に日常生活動作ができ、いきいきと暮らすために行われます。当院でもサービスを受けることができます。今からでも決して遅くありません！やってみませんか！

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

4月・5月・6月の日程について

外来診療について

4月29日(土) 昭和の日	休診
5月3日(水) 憲法記念日	
5月4日(木) みどりの日	
5月5日(金) こどもの日	

通所リハビリテーションについて

4月29日(土) 昭和の日	デイケアお休みです
5月3日(水) 憲法記念日	ミニデイお休みです
5月4日(木) みどりの日	デイケア実施します
5月5日(金) こどもの日	ミニデイお休みです

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第24号です。次号は7月(夏号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

大相撲三月場所は、横綱稀勢の里が13勝2敗の成績で優勝しました。テレビ観戦していましたが、痛みに耐えての優勝にはとても感動しました。優勝おめでとうございます！

稀勢の里は一月場所に優勝し、平成29年1月25日第72代横綱に昇進、平成10年第66代横綱若乃花以来、19年ぶりの日本人横綱であり、新横綱での優勝は平成6年第65代横綱貴乃花以来22年ぶりだそうです。中学卒業後、横綱貴乃花に憧れて入門。15歳で初土俵を踏み、17歳9カ月で新十両、18歳3カ月で新入幕。どちらも貴乃花に次ぐ年少記録のようです。亡き先代師匠の鳴門親方の教えを胸に、我慢と辛抱で相撲を取り続けているそうです。テレビ番組のインタビューでの印象的な言葉です。「ケガの功名」という言葉がある。ケガをして強くなれる。逆に何か間違えているからケガをと思う。プラスに考えて生かしていければ、これからは強くなれるきっかけかもしれない」と。前向きな精神・言動は自分をも周りをも変え、夢を現実のものにしたと思います。五月場所も頑張ってください。応援しています！ さあ、新年度です。新たな気持ちで新入学・進級、新社会人、新部署などなど。私たちも頑張りましょう！

前向きな言葉。無理と思うより、「やれると思う・必ずやれる」自分に言い聞かせることも大切です。(H) H29.4.1



通所リハビリテーション（デイケア）

無料体験のご案内



いつまでも、いきいきと自分らしく！

そのためには、“こころ”と“からだ”が元気でなければなりません。

いろいろな活動を通じて良い仲間づくりをしませんか？

自分の「やりたい」ということを見つけ実現する。

個人の趣味活動の時間を多く持ち、体力・筋肉の維持・向上を目指す。

一日を通し体力の向上と日常生活訓練を楽しく行いましょう。

一度、無料体験を利用してみませんか？

☆対象者について

要介護1～要介護5の方を対象としております。

☆1日の流れについて

時 間	内 容
9:00頃	到着 健康チェック：通所リハビリテーションには医師と看護師がおり、ご利用者様の健康管理を行っております。
10:00～11:30	集団体操・個別リハビリテーション・レクリエーション・創作活動・自主活動・入浴
11:30～13:30	嚥下体操・昼食・休憩
13:30～15:10	集団体操・個別リハビリテーション・レクリエーション・創作活動・自主活動
15:10～	お送り開始時間

送迎は、専用の送迎車で、ご利用者様のご自宅までお迎えに伺います。送迎車にはリフトがついておりますので、車椅子の方でも楽に乗り降りができます。

☆1日体験ご利用までの流れについて

お申し込みは、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）にご相談し、お電話にてご連絡ください。

電話番号：71-2700 担当：通所リハビリテーション 神（じん）

☆ご利用料金について

昼食代のみ、550円をいただきます。



URL <http://www.ikiikikai.com>



介護予防通所リハビリテーション（ミニデイ）

無料体験のご案内



いつまでも、いきいきと自分らしく！

ミニデイでは、運動・体操や自主活動・屋外活動などを通じて、一人一人が住みなれた地域で、ご家族とともに、ご自宅で、安心・充実した、いきいきとした生活を送れるよう目指しています。

自分で出来る事・やりたい事を目標に、一人では難しくても仲間と一緒に目標を達成し、自信がつくように自立することを目指しています。

私たちスタッフは、自主グループでの活動が出来るよう支援していきます。一度、無料体験を利用してみませんか？

☆対象者について

要支援1・要支援2の方を対象としております。また、介護保険未申請でも運動や体操に興味のある方も体験可能です。

☆1日の流れについて

午前の部	内 容	午後の部
午前 9：00～9：30	体調チェック	午後 1：00～1：30
午前 9：30～10：30	集団体操・個別活動	午後 1：30～2：30
午前 10：30～12：00	機能訓練・個別リハビリテーション	午後 2：30～4：00
午前 12：00～	帰宅開始	午後 4：00～

送迎は、専用の送迎車で、ご利用者様のご自宅までお迎えに伺います。ご近所の方で徒歩での来所を希望される方や自家用車での来所を希望される方はご相談下さい。

☆1日体験ご利用までの流れについて

お申し込みは、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）にご相談し、お電話にてご連絡ください。

電話番号：71-2700 担当：通所リハビリテーション 佐藤・神部（かんべ）

☆ご利用料金について

無料です。



通所リハビリテーション見学・相談のご案内



URL <http://www.ikiikikai.com>

当院は、「生き生き」「活き活き」をテーマに、“いつまでも・いきいき”と“自分らしく”生活ができるように、心のかよった医療・介護の提供を心がけ、地域の皆様の健康増進に少しでも貢献できるよう努めています。

介護サービスに対するご質問・ご相談はいつでもお受けいたします。

最近こんなことはありませんか？

- ・ 転びそうで一人で歩く自信がない。足元がふらつく・よくつまづく。
- ・ 腰痛や膝痛で動くのがつらく、家から出る機会が少なくなった。
- ・ 最近笑うことが少なくなった。
- ・ 脳卒中や骨折などのけがで医療保険でのリハビリをしてある程度回復したが、まだ、リハビリを続けたい（医療保険で受けることができるリハビリには原則、日数制限があります）。
- ・ 食事の支度や掃除ができない。
- ・ 自分でお風呂が入れない。
- ・ いつも介護をしてきている家族を休ませたい。 など



このままでは、ますます心身機能の低下が進みます。また、いままでのリハビリをやめると、せっかく回復・向上した心身機能が低下してしまう恐れがあります。そうになると、自分の身の回りのことが困難になり、自分らしい在宅生活ができなくなります。予防・維持・向上のために通所リハビリテーションを利用して、心身の機能・生活の質を向上しましょう。

専任の医師の指示のもと、リハビリ専門スタッフと介護スタッフが利用者お一人おひとりにあったプログラムを実施しております。身体機能の維持・回復だけではなく、より「生き生き」「活き活き」とした生活を送っていただくための支援を行っております。

- ① 個別リハビリ・集団活動・自主活動・屋外活動・創作活動などの実施
- ② 人とのふれあい・コミュニケーションの場を作る
- ③ 運動機器を使って身体機能の維持・向上を図る
- ④ 物療機器を使って疼痛緩和、血流改善等を図る

☆相談窓口：通所リハビリテーション、介護支援専門員、医事