

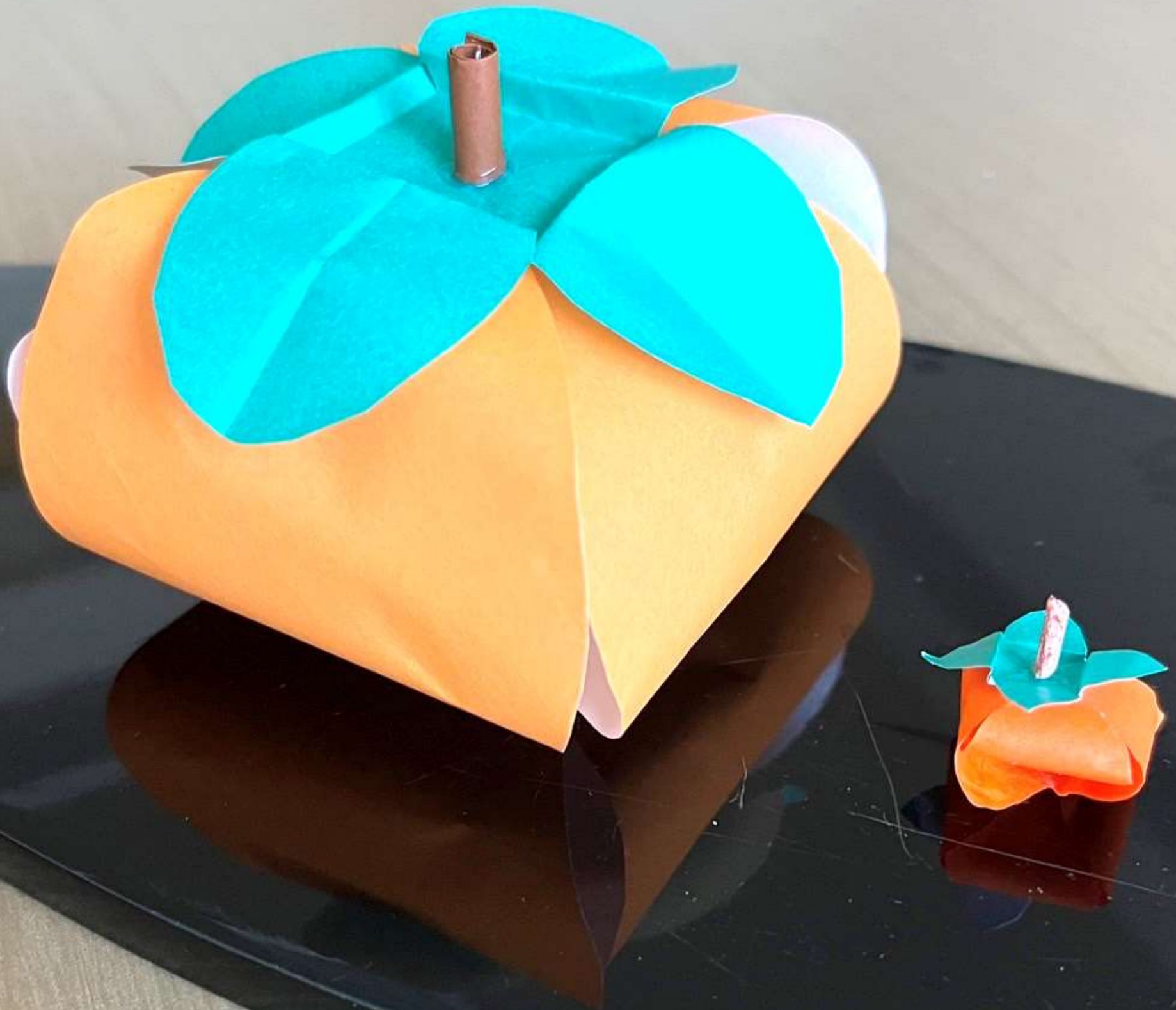
# ケアハウス山科

## だより

2024

10

Vol.308



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら  
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

# 施設の様子

## 10月13(日)『エレベーター講習会』

入居者の皆様に、安全にエレベーターをご利用いただくために、『エレベーター講習会』を開催しました。

“正しく安全にご利用していただくように” 注意点とマナーに関する内容を、書類とともに、事故想定映像を交えてお伝えしました。

お忙しい中、多数のご参加ありがとうございました。



## ◆◆◆『転倒予防の日』◆◆◆

『転倒予防の日』に合わせ、転倒を予防するための啓発ポスターを作成し、掲示しました。

入居者の皆さまが、転倒によってお怪我されませんように。少しでも、皆さまに意識していただけますように。ポスターは掲示板にて掲示しておりますので、

ぜひ、お読みになってください。





## 10月の予定

- ◆10/13 (日) 『エレベーター講習会』
- ◆10/19 (土) 『運営懇談会』 (3階入居者)
- ◆10/20 (日) 『秋祭り』
- ◆10/27 (日) 『誕生者を祝う会』



## 11月の予定

- ◆11/ 3 (日) 『インフルエンザ予防接種』
- ◆11/10 (日) 『コロナワクチン予防接種』
- ◆11月 『誕生者を祝う会』



## 施設からのお知らせ

- ◆11月より、月曜日と木曜日のシャワー浴はありません。
- ◆11月 『消防避難訓練』 大規模災害を想定した訓練も併せて予定しております。詳細決定次第、改めてお知らせいたします。ご協力の程、よろしくお願いいたします。
- ◆『インフルエンザ予防接種』と『コロナワクチン予防接種』の実施を予定しています。詳細は掲示物に加え、別途担当者よりご説明させていただきます。
- ◆11月にいくつかの『施設修繕工事』を予定しております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ◆創業七十年を超える京都青果卸の老舗『朱常分店』様より、バナナの御寄付を賜り、厚く御礼申し上げます。賜りましたご厚志は、おやつの時間に入居者様にバナナジュースとして召し上がっていただきました。日頃より、施設運営にご理解とご賛同をいただき、心よりお礼申し上げます。

## 秋祭り

10/20 (日) 『秋祭り』を開催しました！昼食には美味しい行事食を召し上がっていただき、午後からは『食べ比べゲーム?!』で楽しい時間をすごしていただきました。また、今年は『勸修寺祭り／おみこし巡行』が行われ、数年ぶりのおみこし巡行に笑顔も多く見られましたね。

当日の様子は次号にてお伝えします。お楽しみに♪



LINE 公式LINE



Instagram



ホームページ

## 職員あれこれ

エッセイ



皆さまこんにちは。栄養士です。

突然ですが、私は静岡県の生まれです。京都に来て約30年になりますが、「やっぱり地元はいいなあ…」と、思う時もあります。今回は、そんな私の地元である静岡の自慢をご紹介しますみたいですっ！

まずは何ととっても、世界遺産に登録された富士山があります！

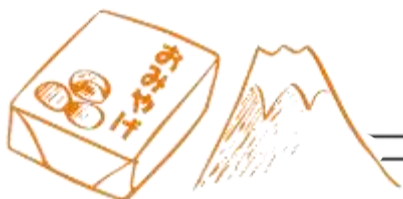
(でも残念なことに、同じ静岡でも私の実家からは見えません…)

新幹線の停車駅が6駅もあります！(でも、なぜか、のぞみは一駅も停まりません…)

サッカー王国と言われています！(でも、私は野球をしていました…)

熱海や伊豆といった有名な観光地があります！(でも、私は行ったことがありません…)

それでも、そんな静岡が私は大好きです！皆様のご出身はどちらですか？よろしければ、皆さんの地元のいいところや自慢も教えてくださいと嬉しいです♪



## 日々是好日

コラム



### 『転倒予防は介護予防』～転倒を予防して、いつまでも元気に～

10月10日は何の日かご存知ですか？『体育の日(スポーツの日)』と頭に浮かぶ方は多いかもしれませんが、10月10日は日本転倒予防学会が制定する、『**転倒予防の日**』でもあります。「転(10)」「倒(10)」という語呂合わせですね。

高齢者にとって、転倒は骨折などの大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。さらに、転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性が低下し転倒リスクの増加を招くという悪循環にも。

転倒の主な原因は、**(1)加齢による身体機能の低下(2)病気や薬の影響(3)運動不足**。加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が素早く力強く行えなくなります。また、年を重ねるといくつもの病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合があります。睡眠薬を服用されている方に限らず、**夜間や起床時など急に立ち上がらない**ように心がけましょう。さらに、自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。また、高齢者の転倒の多くは室内で発生しています。**室内の整理整頓、床に物を置かない**などを日常的に意識しましょう。

気候も穏やかな秋。皆さんも転倒予防を意識して、秋を楽しく元気にすごしましょう！