

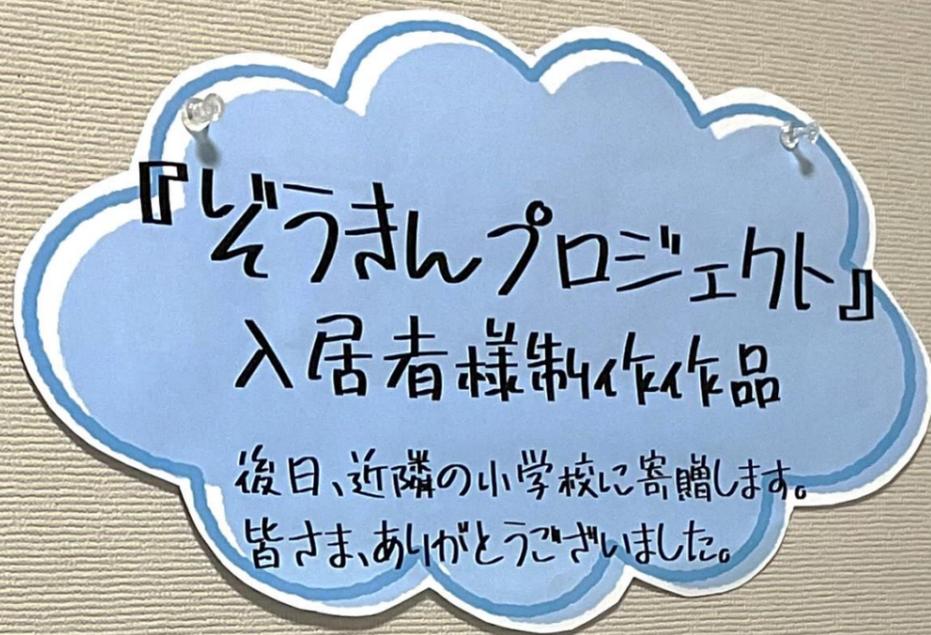
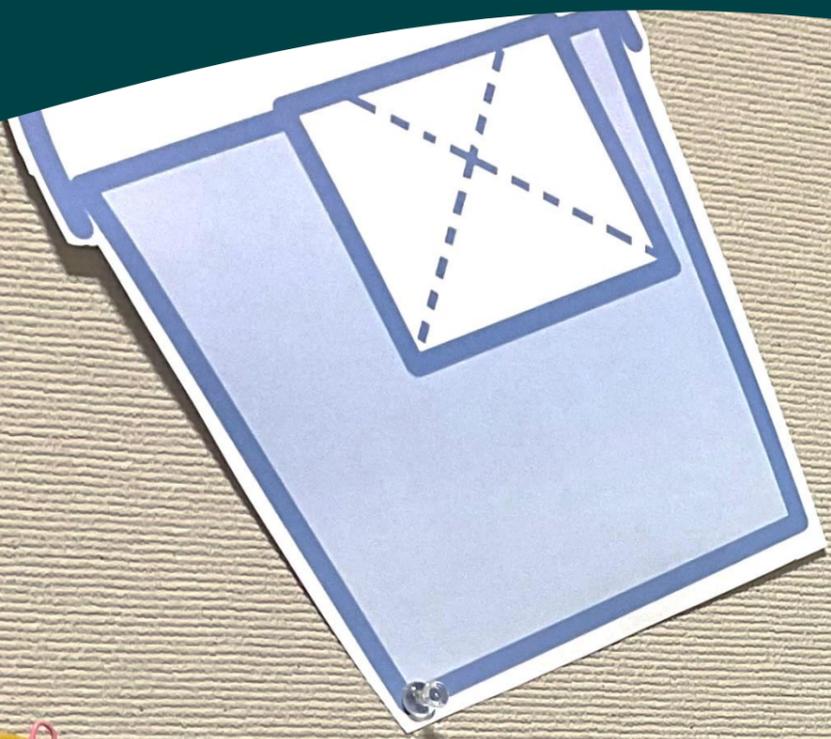
# ケアハウス山科

## だより

2024

11

Vol.309



「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

11月11日(月)

## 『災害想定総合訓練』



災害発生を想定した総合訓練を実施。電気やガスが停止したら…と、災害備蓄用の食事を体験していただきました。



午後からは消防訓練。消火・通報・避難を速やかにできるように、いざという時のために必要な、大切な『備え』です。

11月11日(月)

## 『給食イベント』 お寿司を食べに行きませんか？



食事を通して、楽しみを感じていただきたいという思いから、給食イベントを実施しました。今回は、希望者を募ってお寿司を食べに♪



参加された入居者様は、「久しぶりのお寿司が食べれて嬉しいわぁ」と喜んでおられました。

## Pickup『秋祭り』

10月20日(日)

秋祭りを開催！  
昼食には豪華なお食事を召し上がっていただき、午後からは『味比べゲーム』を楽しまれました。

また、今年は『勸修寺祭りお神輿巡行』も行われ、皆さま笑顔いっぱいの日となりました♪



## 『地域貢献活動』

ケアハウス山科では、地域の皆様との出会いとふれあいを大切に、地域に貢献する取り組みに参加しています。中でも、山科区の社会福祉法人(10法人)による地域貢献を目的とした

### 『山科区地域貢献プロジェクト』

山科区社会福祉法人(特養、ケアハウス)で構成され、地域への貢献を目的に活動をしています。

地域イベントのお手伝いや、市民向け講習会実施、小学校への手縫いぞうきんの寄贈など。これからも、地域の皆さまと交流を深めて活動していきます。



## 職員あれこれ

エッセイ

皆さまこんにちは。施設長です。

暑い夏が終わり、ようやく朝晩が冷え込む季節になってきました。私も朝のランニング中に季節の移り変わりを感じているところです。

個人的な話になりますが、趣味でマラソンをやっています。人生に一度はフルマラソンと思って始めたのですが、10キロ、ハーフ、フルマラソンと、色々な大会に出場するうちに、気が付けば早十年。今では走ることが日常生活の一部になっています。

去年は妻と京都マラソンのペア駅伝に出場しました。今年は4年ぶりのフルマラソン、神戸マラソンに向けて練習を重ねています。人からは「何でしんどいののに走るの?」と、よく声をかけられますが、走り切った時の達成感や充実感など、非日常の体験が忘れられません。自分にとっては練習が辛くても、つい夢中になってしまう…

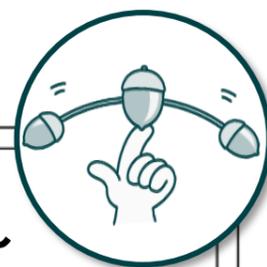
そんな趣味なのかもしれません。人によって趣味は様々だと思われそうですが、何かに夢中になってしまう、少しでもそんな時間をお持ちでしたら、充実した日常生活を送れるのではないのでしょうか。



## 日々是好日

コラム

### 『重心』と『バランス』の関係性 ～転倒しないコツ? になるかも…～



高齢になると転倒のリスクが上がってしまいます。と、この手の話は皆様にとっては「もう知っているよ」となるかもしれませんが、今回は重心とバランスの関係について。

物体には重量があり、その中心を重心といいます。物体を持ち上げて支える時、支持点が重心から遠いほど不安定となり、均衡（バランス）を保つためにはより大きな力を必要とします。人も物体なので重心が存在します。重心の位置は動作を行うことで移動しますが、重心が大きく外れるとバランスを保てなくなり転倒してしまふ…となるわけです。

立っている時、座っている時、歩いている時といった動作によって、この重心というものは移動します。『まっすぐ立っている時は両足の足裏とその間の部分』にあり、両足の間の範囲内に体の重心が入っているから安定して立っていることができるのです。

**逆に言えば、重心がこの範囲に入っていないと、たとえ若者であろうが転倒してしまいます。**

皆さんも歩く際には片足を前に出しますよね? その瞬間に重心は移動するわけです。加えて、杖や歩行器を使用されている方は、それぞれ重心の位置が変わってしまいます。

転倒する原因は様々ですが、例えば重心が後ろに傾きすぎると、バランスをとろうとして前かがみの姿勢になります。前傾姿勢は足を高く上げにくくし、つまずきやすい。つまり、転倒の危険性が高まることになってしまいます。言葉だけでは理解しにくいかもしれませんが、ですので、イラストでのわかりやすいご説明を近く掲示する予定です。

ぜひ、『重心とバランス』について今後意識していただき、安全で健康的な歩き方を。