



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# つるかめ新聞



8月25日(木)デイケアで魚釣りゲームをしました。ブルーシートを釣り堀に見立て、磁石の付いた紙製のタイ、イカ、フグなど色とりどりの魚を置いて、釣り糸の先端に磁石を付けた釣り竿を使って釣った数を競いました。クジラなど大きな獲物が釣れた時には歓声上がり、20匹近く釣った太公望たいこうぼうもおられました。魚に隠れるように忍ばせていたおもちゃの一万円札や百万円札が釣れた時にも笑顔がこぼれていました。

## 10月の入浴日変更について

月	火	水	木	金
10/10(祝)	11	12	13	14
入浴なし	老健	介護医療院	老健	介護医療院

### <洗濯物の受け渡し>

老健 10/10(月) 10/11(火)に変更  
 介護医療院 10/11(火) 10/12(水)に変更  
 となります。

祝日により洗濯物の受け渡し日を変更しますので、お間違えなさぬよう、お気を付けください。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ



小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889  
 山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222  
 FAX 0836-88-4392

メール: anju@onoda.jrc.or.jp  
 3/1よりメールアドレスが変更になりました。

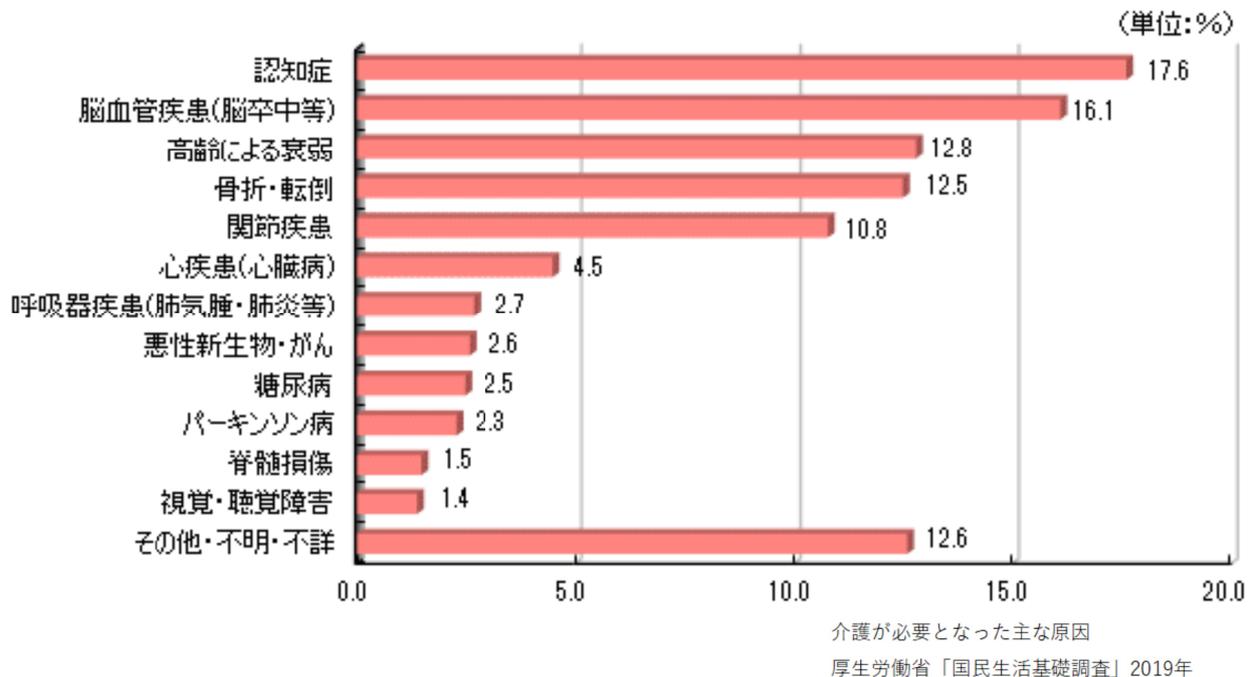


# 転倒転落予防について



今月は、転倒転落予防についてのお話です。  
下のグラフをご覧ください。

2019年の国民生活基礎調査による「介護が必要となった主な原因」についての統計です。



最も多いのは「認知症」であり、17.6%を占めています。2番目が「脳血管疾患」3番目が「高齢による衰弱」、4番目が「骨折・転倒」となっています。

この「骨折・転倒」は、日常の生活動作を著しく低下させます。普段から意識して下肢の運動をするなど、予防に努めましょう。

例えば、次の運動があります。

## 1. 腸腰筋トレーニング

歩行に必要な筋肉を鍛えます。足踏みをするだけのシンプルな動作です。

1, 2, 1, 2と声を出して、無理のない回数から始めてみましょう。

## 2. バタ足ボール

箱の中にたくさんのボールを入れ、その中に両足を入れます。

思い切りバタ足をして、箱の中のボールをかき出します。

このような動きは日常生活の中でなかなかすることがないため、よい刺激になります。

## 3. ボールで下肢体操

座った状態で、両膝でボールを挟みます。

息を吸いながら、両膝でボールをぎゅっと押しつぶします。次に、息を吐きながら膝の力を緩め、ボールを元の形に戻します。

運動中の呼吸を意識して取り組みましょう。

転倒転落予防の運動は、自宅で簡単に行うことができます。

スキマ時間などを利用して、日常生活に上手に取り入れてみませんか。

# 9月19日は「敬老の日」ご長寿・米寿 お祝い申し上げます



## 100歳以上の方 (9月19日時点)



河口 イツ子 様 (101歳)    木村 アキエ 様 (101歳)    國廣 初江 様 (101歳)    竹丸 秋野 様 (100歳)    三浦 信子 様 (100歳)

(年齢順・氏名五十音順)

## 米 寿( 満88歳 ) (9月19日時点)



植田 繁 様    小林 茂美 様    水嶋 富美子 様    安本 昌子 様

(氏名五十音順)

### 今月のおすすめ献立 (74)

入所者さんに好評だったメニューを載せています。



- ・冷やし中華
- ・炒め煮
- ・黄桃缶のピーチジュレ
- ・牛乳たっぷりココア  
ババロア

写真左下が冷やし中華

### 医療相談の日

入所者のご家族からの医療に関するご相談をお受けします。  
ご希望の方は、事前にお申込みください。

申込先 相談指導課 (☎ 0836-88-0222)  
受付時間 8時30分～17時 (土日・祝日・年末年始を除く)

# デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。安全を確保するために、乗降時の介助、車内の見守り等は運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



先月は秋の野の花をイメージした花きの壁画を作られました。

## 老健・介護医療院の出来事

8月17日(水)介護医療院の入所者の皆さんに夏祭りの雰囲気を感じていただくことを願い、たこやき、かき氷、ノンアルコールビールをお出ししました。



### 花ごよみ 笑顔でこんにちは デイケア通信

163



敬老の日を前に、“金色夜叉”の寸劇を行いました。「今月今夜のこの月に…」の名セリフの下、飛び入りで参加された利用者の方が迷？演技をされ、皆さんから拍手を送られました。



利用者の方が秋の風景の壁画を作られました。

### 編集後記

9月半ばとなり、昼夜の気温差がはっきりと感じられるようになりました。残暑で昼間は半袖でも暑いですが、夜は肌寒くなっており、体調を崩さないように重ね着するなどしましょう。

未だ猛威を振るうコロナウイルスの感染防止対策と並行して、風邪にも注意し、立秋を健やかに過ごしましょう！ MK

