

# 節分

鬼は～外!!



福は～内!!



## 事例研究 大賞受賞のご報告

1月23日に、広島県シルバーサービス振興会主催の【ひろしま自立支援介護研究会】にて、事例研究発表をさせていただきました。

演題は、【学びを活かす取り組みとチーム作りのはじめの一步】～自立支援をお手伝いする椅子（イージー）を使用して～

きっかけは、研修で「座ることが出来ればすべての人間の基本的な生活行為は叶えられる」ということを学んだことでした。事例研究の内容は、座位の大切さを職員に周知し意識を高め、イージーという自立支援をお手伝いする低床椅子を使用し、その後の入居者様の変化で職員が成功体験することで意識向上に繋がる、といった内容でした。

そしてこの発表で、大賞をいただく事ができ、さらに座位への関心は深くなったと思います。

しかし演題の通り、今回の取り組みは自立支援の介護技術の入口にすぎません。

今後も生活の基本“座位”の大切さを根拠と理論に基づき一人でも多くの方に自立支援の介護技術を広げていくためにも、しっかりと伝える技術を備えていきたいです。

ご協力頂いた入居者様、家族様ありがとうございました。

座るのが楽になりました♪



踵が浮いている



踵がしっかり着いている

ポイント

# あかり♪ 苑ジョイライフ♪

今回のテーマは「春の思い出」～忘れられないたくさんの思い出の一つです～



## 《5階 福岡様》

3月25日誕生日!!  
桜満開の時に生まれました。

## 《6階 福馬様》

学生時代ですから15歳ですかね。修学旅行で大阪・京都・奈良から日光まで行きました。水戸の梅林も良いですが、吉野(奈良県)でのお花見、特に京都の桜は、それはそれとはとても綺麗でした。一番好きな花は桜です。豪華ですからね。



## 《4階 畠山様》

春の思い出と言えば、東京ディズニーランドが出来たばかりの頃、主人が子ども達家族を含め、大所帯で遊びに連れて行ってくれたことです。

## 《8階 天野様》

子どもの頃、大ご馳走を持って4月3日に花見に行った事です。



## 「転倒」のはなし ～その1～

高齢者に多く発生している「転倒」事故の原因や予防対策を知っていただくことを目的として、今回より3回シリーズで「転倒」についてのコラムを掲載します。

お年寄りの事故の大部分は家庭内で発生しています。そのトップ2は「転倒」「転落」となっています。この2つで、家庭内事故の半分以上を占めていることが報告されています。つまり半分以上は「転ぶ」という事故なのです。

家の中では「階段」が特に危険です。骨折が最も起きやすいのが階段です。

お年寄りも転びたくはないので、自分なりに平素から注意して、暮らしの中でも色々と工夫をされています。生活環境が変化したりすると、若い時のように瞬時に対応できなくなって、転んでしまうのです。

歳を重ねるにしたがって、視力や筋力、バランス感覚・機能は低下していきます。

バランス感覚・機能低下の状態は、目を開けたまま、片足立ちを15秒以上できるかどうか確認することでチェックできます。このチェックテストは、重心強化のトレーニングにもなります。無理せずに続ければ次第にバランス感覚が良くなります。

転ばないための第一歩として、バランス感覚・機能低下を防ぎましょう。

(参考文献：医学博士平松類著 老人の取扱説明書(SBクリエイティブ))

