

ココロニ

利用者様の生活、当施設の運営方針等をお知らせする広報誌です

2026年4月

春号

Vol.10



節分



節分の時期に合わせて、施設では節分集会を行われ、通所リハビリでは利用者様が、入所では職員が鬼役となりました。皆様は新聞紙を丸めて作った豆を手に、鬼退治を楽しみました。鬼が登場すると、会場にはすぐに笑い声が広がり、夢中になって豆を投げる姿が見られました。「ストレス発散になった」「大笑いできて楽しかった」といった声も聞かれ、賑やかな時間となりました。鬼に扮してくださった利用者様からは「みんなを笑顔にできて嬉しい」とのお話もあり、フロアは温かな雰囲気になっていました。



大根の収穫をしました

先日、プランターに植えたミニ大根が収穫の時期を迎えたため、4名の利用者様と一緒に収穫を行いました。皆様、プランターで育った大根に興味津々のご様子でした。農業の経験がある利用者様からノウハウを教えていただきながら、皆様熱心に取り組まれました。フロアに戻ってからも「可愛い大根だったね」「美味しく育っていたね」と、



大根の収穫の話題で持ちきりになっていました。季節を感じながら土や作物に触れることで、利用者様だけでなく職員にとっても癒しの時間となりました。
(作業療法士)

転倒予防



引用：
理学療法ハンドブック
シリーズ⑱ 転倒予防

運動で太ももの筋肉を鍛えたり、片足立ちでバランス能力を高めたりするなど、簡単な運動から始めてみましょう。運動をしながら野菜の名前をできるだけ多く言うなど、頭を使う活動を組み合わせると身体と脳の両方を動かすことができます。無理のない範囲で続けてみてください。運動について詳しく知りたい方は、リハビリ職員にご相談ください。

②食事で運動効果を高めよう
筋肉をつけるためにはタンパク質の摂取が重要です。さらに緑黄色野菜や海藻、果物など、さまざまな食品をバランスよく取り入れることで栄養を効率よく吸収することができます。食事内容に不安や制限がある場合は、栄養士に相談してみましょう。

③生活環境を整えよう
転倒の多くは自宅内で起こり、つまずきや滑り、踏み外しなど足元のトラブルが原因です。敷居や段差だけでなく、カーペットの縁や電気コード、床に置いた衣類や紙なども転倒の原因になります。日頃から整理整頓を心がけ、床にはできるだけ物を置かないようにしてみましょう。(リハビリ課)

65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年に1回以上転倒すると言われています。転倒は筋力やバランス能力の低下が原因というイメージがありますが、実際には視力や認知機能、栄養状態、服用している薬、生活環境など、さまざまな要因が関係しています。転倒によって身体機能や認知機能が低下し、活動

量が減ることによってさらに転びやすくなるなど、負の循環に陥ってしまふこともあります。元気な生活を続けるために、日頃から転倒予防を意識してみましょう。

①転倒を予防する力をつけよう
転倒予防には筋力とバランス能力が大切です。椅子からの立ち座り

シリーズ 委員会のご紹介 身体拘束適正化委員会

平成12年に施行された介護保険法は、高齢者の行動の自由を制限する身体拘束を、すべての介護保険施設で禁止しています。身体拘束を行うことで、高齢者の尊厳が侵害され、施設で働く職員の士気がそがれ、高齢者の健康も損なわれるためです。

当施設では月1回すべての部門の代表者が身体拘束適正化委員会に参加しています。日常業務の振り返り、研修の企画、見守り機器や離床センサーの使用状況確認などを行い、ご利用者の

自由な行動を制限せず、安全に、安心して過ごしていただけるよう努めております。



栄養補助食品を扱う食品企業のレシピコンテストにおいて、当施設栄養課のレシピが優秀賞を受賞しました。記念品として補助食品の抱き枕をいただきました。今後も利用者様の健康と楽しみにつながる食事づくりに取り組んでまいります。(栄養課)

介護老人保健施設 みんなの笑顔

☎ 03-3921-2525

✉ info@kawamitsu.or.jp

🌐 <https://www.kawamitsu.or.jp/home.php>

