

フォーシーズン南34条
春 夏 秋 冬
冬号 No.14

発行 医療法人社団 栄会
介護老人保健施設 フォーシーズン南34条
令和4年1月発行 TEL 011-581-1200

新年のお茶会

茶せんの軽やかな音の立ち昇る湯気とお茶の香り。穏やかな気持ちでお茶をいただくと、本当に静謐な気持ちになりますよね。そんな気持ちで新年を迎えていただきたいと全ユニットでお茶会が開かれました。定期的にお茶会は開かれていますが、男女問わずお茶をたしなんでいた方が多く、所作は本当に美しいです。職員も利用者様と一緒にさせていただきましたよ。
「水を運び、薪をとり、湯を沸かし、茶を点てて、仏に備え、人にも、我も飲む。」(利休)



焼きいも屋さん came!

「い〜しゃ〜きいもお〜」「おいも、おいも、おいもだよお〜」
木枯らしの季節になるとやってくる焼きいも屋さんがフォーシーズンにもやってきました。
「お兄さん、ひとつちょうだい」「はい、どうぞ！熱いですよー」
・・・今年の焼きいもは、焼きいも専門店で購入しました。さすがに専門店の焼きいもです。
「甘いねえ！」「ホクホクでおいしいねえ」の声があちこちから上がりました。
ちなみに写真のお兄さんは職員ですよ！



面会室のリニューアル中!

11月から始まりました、コロナ禍での面会ですが、札幌市からの助成金により専用の面会室を作るため改装中です。会議室での面会は間仕切りがあるため耳が遠い利用者様と話しにくい・・・との事で、マイクとスピーカーも設置予定です。



フォーシーズンの初詣

日本には8万5千もの神社があり、登録されていない小さな神社も含めると10数万社の神社があるそうです。(Wikipediaより)
実は、毎年お正月にしか現れない「フォーシーズン神社」も含まれるとか含まれないとか・・・
今年もフォーシーズン神社にたくさんの利用者様が参拝にいらっしゃいました。皆さん、柏手を打って「今年も元気に過ごせますように」「家族が元気に過ごせますように」とお祈りをしていました。皆さんのお祈りはしっかりと神様に届きましたよ！



～健康情報コーナー～



転倒事故の予防【後編】

さて、今回は転倒事故発生について、転倒の影響や原因、転倒を防ぐことは困難な現状を紹介しました。後編では転倒の予防についてです。紙面の都合もあるため、できる限り簡単に紹介いたします。

内的要因による転倒事故の対策

内的要因によるものは、加齢変化、服薬、疾患に大別できます。「認知症」は疾患に分類されます。具体的には、

- ・加齢、疾患による変化・・・筋力の低下、視野や視力の低下、バランスが悪くなる、感覚が鈍くなる
- ・精神・心理面・・・焦りや不安、緊張や興奮、認知機能の低下による危険認識の欠如
- ・薬の影響・・・複数の薬の服用している、内臓機能が低下しているため副作用が出やすい

そのため、

●筋力アップになるトレーニングをする

立った状態でゆっくりと両膝を曲げ伸ばしする、太ももを片方ずつゆっくりと上げ下げする、かかとをゆっくりと上下するなどの運動で転びにくい体作りをします。ただし、高齢者の状態により無理のない範囲で行いましょう。

●高齢になると若いころに比べ、どうしても動きがゆっくりになります。急かしたり、不安にさせたりすると心理的負担がかかり、より転倒しやすくなります。できるだけ高齢者のペースに合わせるようにしましょう。

●薬の服用について記録・把握しておく

「意識が混濁するような合わない薬を服用していないか」「意識が弱まる薬は服用後、何分後からどのくらいの間効いているのか」など、記憶は曖昧なので必ず記録に残しましょう。とくに複数の薬を服用されている高齢者には注意が必要です。

外的要因による転倒事故の対策

設備の整った施設には比べ、一般の家庭では転倒につながりやすい危険な箇所が多くあります。そのため転倒しにくい環境を整えることが重要です。シーン別に具体的な対策例を見てみましょう。

●浴室・トイレ・階段など

バランスを崩しやすい場所ですので手すりの設置が有効です。浴室の床材は滑りにくく、衝撃吸収性の優れたものにリフォームしたり、滑り止め加工のマットを敷いたりしましょう。また、段差も蛍光テープを張ったりスロープ化も有効です。

●移動・移乗時の対策

足元が見えづらい箇所には照明を設置し明るくします。引っ掛かりやすいマットやカーペットは外してしまうか、部屋の隅まで敷けるようなものと交換しましょう。また、利用者さんの居室には衝撃吸収のマットを敷くなどすると、転倒・転落からの大ケガ予防にも有効です。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

昨年は続くコロナ禍により、どうしても沈鬱な気持ちになることが多かったのですが、しかしピーク時と比べて感染者数や重症化数は減少している様子で、希望も見え始めています。いつもこの「春夏秋冬」を編集している時は、本当に楽しく気持ちが明るくなります。きっと私自身が、利用者様の「元気で明るい」写真から元気のエネルギーをもらっているのでしょうね。

そして、春夏秋冬を読んでいただく皆さんにそんな気持ちを届けられたらうれしいです。 肥後

HAPPY Christmas!!

フォーシーズンの二大行事と言えば夏まつりとクリスマス会。利用者様も職員も、たくさんの笑顔が咲きました！
そんなクリスマス会の写真を紹介いたします。

