

ここ倶楽部 便り... 第180号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成28年8月5日発行



吉永小百合さん(71歳) 手首骨折

女優の吉永小百合さんが、今年2月、雪の降る地方の坂道で仕事中、滑って転んで手首(橈骨)を骨折したと報道された。50歳代以上のあなた！他人事ではありませんよ。

65歳以上の3人に1人が1年間に1回以上転倒し、そのうちの約1割の人が転倒による骨折をしています。吉永小百合さんもその一人というわけ。また、手首の骨折は、50歳代から増加し、足の付け根は70歳代から急増します。

そして、一度骨折すると、転倒する危険が高まり、次にまた同じ部位を骨折しやすくなります。驚くことに、骨折は生存率にも影響します。

ここ倶楽部では、過去10年、転倒による骨折事故は起きていません。転倒予防は、介護予防につながると考えています。転倒による寝たきりや要介護状態、死亡事故などを減らして、健康寿命を延ばし、社会に貢献したいと思っています。

そこで、“転ばぬ先の知恵”をつけようと、「転倒予防サポーター養成講座」を開催します。9月5日(月)スタートで全7回。転倒予防指導士(福園、徳増)らを含む各分野の専門職がわかりやすくお伝えします。参加申し込みは電話・FAX・メールのいずれかで。

●プログラム

9/5(月) 10:00~11:30	今から始める転倒予防“3つのK” (ワークショップ)
9/12(月) 10:00~11:30	
9/26(月) 10:00~11:30	見た目年齢と健康年齢
10/5(水) 10:00~11:30	フレイルと転倒リスクの測定方法
10/19(水) 10:00~11:30	健康寿命を延ばす“住まい”
10/24(月) 10:00~11:30	認知症は転びやすい
10/31(月) 10:00~13:00	ピンピンコロリ食

定員:30名 参加費:100円(最終回のみ400円)

*全7回参加した方には、修了証と認定証を授与します。

スタッフの思い



浅井 佳己 (あさい よしみ)



暑い日は、冷たい食べ物や飲み物がおいしく感じられます。でも、冷たいものの摂り過ぎはNG!冷たいものを摂りすぎると内臓が急に冷やされ、消化器官の機能が低下し、食欲が落ち、下痢や夏バテの原因となってしまいます。ここ倶楽部では、いつも温かい緑茶を出しています。夏に温かい物を飲むことに抵抗がある方は、「少しだけ冷たい」や「常温」の飲み物にしましょう。体を温めることは、代謝や免疫力UPにつながります。体の冷えに注意して、暑い季節を乗り切りましょう。

おもてナースの気持ち

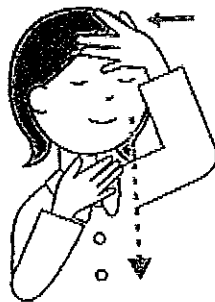


◆看護師の清水目です◆

今回は「飲み込む力」について。老化とともに、飲み込む力も衰えてきます。これがむせる原因になっています。今からでも、飲み込む力を鍛えましょう。ここでは、ある程度飲み込む力のある人のための体操を紹介します。まずは、唾液が出るよう、まずは、頬のマッサージをして下さい。次におでこと喉ぼとけに手を当てて下さい。喉ぼとけに少し抵抗を与えながら、頭とおへそを覗き込むように、前に倒して下さい。5～10分行うと良いですが、10秒から始めてみましょう。やってみると、唾を飲み込んだ時に、喉ぼとけが動きます。

抵抗をつけているので、飲みにくさを感じます。自分のペースで1日1回やってみましょう。

(藤島式嚥下体操セットの一部参照)



「今日は一日誰とも話していないな」という人は、飲み込む力が衰えやすくなります。人とおしゃべりをする時間を作りましょう。

私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



介護士は見た！

8月のイベント

- 2日(火) フットケア
- 3日(水) 米子様お誕生日
- 10日(水) 石川様お誕生日
- 13日(土) 勝又様お誕生日
- 16日(火) フットケア
ピーナッツ
- 21日(日) 金原様お誕生日
- 29日(月) 南陽ハーモニカフレンズ
- 31日(水) 飯尾様お誕生日

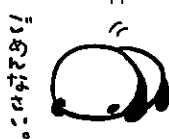


★現役つこ食堂
毎月・木曜日 11:30～



■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
毎日更新中！



★編集者のキャサリンです♪
研修をしていた刑部ですが、体調不良により7月末をもって退職しました。すみません…。

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株) LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691

FAX : 053-426-0613

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp