



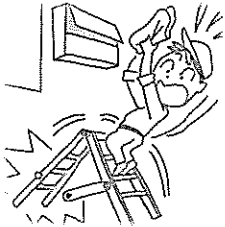
ここ倶楽部 便り 第187号

〒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

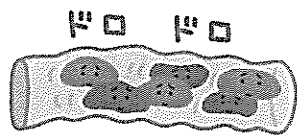
平成29年3月5日発行



ある日突然介護者に…

定年退職し、時間も経済的にもゆとりができる、さあ！これからはやりたいことをやるぞ！旅行、ゴルフ、趣味三昧…(中には、ゆっくり休むぞ！という人もいるかもしれない)と思う人は多いはず。ところが、思い通りにいかないことも多々ある。

平成 28 年度版高齢社会白書によると、65歳以上の方が介護が必要になった要因として、最も多いのは「脳血管疾患」17.2%、次いで「認知症」16.4%、「高齢による衰弱」13.9%、「関節疾患」11.0%となっている。脳血管疾患は、高血圧、動脈硬化、生活習慣病とかなり関係しているし、認知症も運動量や生活習慣病と関係がある。腰が痛い、膝が痛いという人は、要介護状態になりやすいということが言える。こんなことを聞いても、「自分は関係ない。大丈夫。」と大概の人は思っているはず。自分は大丈夫でも、家族はどうだろうか。本当に大丈夫？



意外と身近に要介護状態になる要因がある。それは、転倒・転落による骨折だ。男性は、転落による骨折が多いらしい。電球を変えたり、エアコンの掃除をしたり、脚立に乗って作業するイメージがあるからうなずける。手や足の小さい骨だったら、そんなに支障はなさそうだが、車の運転、食事、入浴、ズボンや下着の上げ下ろしなど、人に助けてもらわないと難しくなる。そして、ある日、突然、介護者(または要介護者)になる。なりたくてなるわけではない。病院も、できるだけ早い在宅復帰を支援する。でも、家に帰ってきて、どうしたらいいか、これからのことを考えて不安になる。

やはり、自分も、家族も、周りの人みんなが要介護状態にならないように“予防”をするのが第一！だから、ここ倶楽部では、転倒・転落、認知症、生活習慣病などの予防の段階から力を入れている。要介護状態になってもそれ以上、重度化しないように関わっている。予防は、自分のイメージ通りの人生を歩む上では必須なのだ。

お知らせ

ご家族のご要望により実施していた「お泊りサービス」につきまして、消防法令の改正に伴い、今月末で中止とさせていただきます。「お泊りサービス」は、普段、介護されているご家族のお気持ちを理解し、日頃のケア(関わり)を考える良い機会となりました。心より感謝申し上げます。ご家族の支援も、私たちの役目と考えています。これからも、困ったことがあれば、おっしゃって下さい。一緒に、良い方法を考えていきたいと思っております。引き続き、ご愛顧賜りますよう、スタッフ一同、心よりお願い申し上げます。



おもてナースの気持ち



◆看護師の福園です◆

「骨折しちゃった」最近、この言葉をよく聞くのです。お年寄りからだけでなく、同世代からも、「私、足、折れちゃって…」とか「子供が学校で、手の骨を…」なんて感じます。実は、私自身も、足や肋骨の骨折経験があり、その不便さはよくわかっています。

確かに、冬は「骨折要注意」なんです！寒くなると家に閉じこもってしまい、運動量が減って、筋力が落ち、骨折しやすくなります。高齢者は特に要注意です。また、寒いと、筋肉が硬くなり、

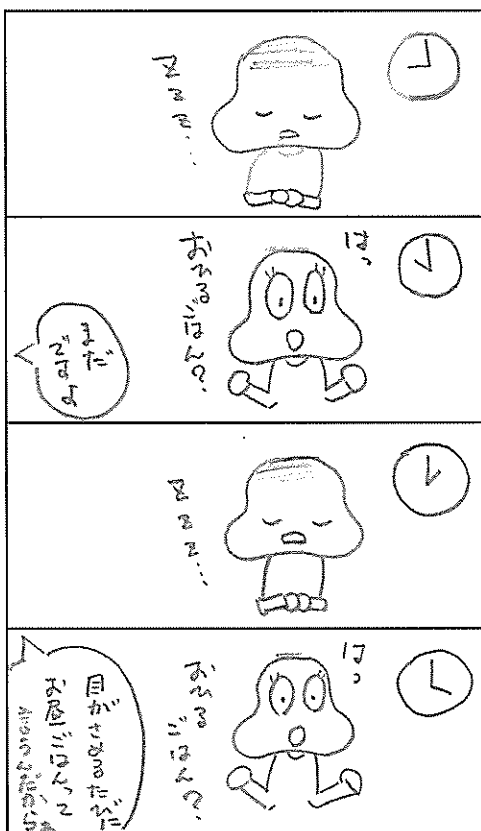
背中が丸まったり、歩幅が狭くなったりとバランスを崩しやすい姿勢になります。転ぶことは、骨折だけじゃなく、寝たきりや認知症にもつながってしまうので気をつけたいですね。

3月になりました。ぜひ、外に出て、暖かい風や花を楽しんでみて下さい。

知らぬ間に、筋力がつき、骨折予防につながりますよ！



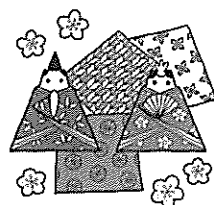
私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



介護士は見た！

3月のイベント

- 3日(金)お雛様
- 6日(月)伊藤様 お誕生日
- 6日(月)～8日(水)芳川北小4年生と交流
- 10日(金)足操塾
運営推進会議(西)
- 14日(火)フットケア
- 15日(水)運営推進会議(東)
- 16日(木)避難訓練
- 21日(火)ピーナッツ
- 22日(水)わCafé
- 28日(火)フットケア



*毎週月曜日 13:30～エアロビテーション(認知症予防にも効果が期待できる頭と体の両方を使う運動)を実施。現在、70～80代の6～7人が参加しています。

■ 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♪
送迎中に、ぱっと目を引く濃いピンク色。河津桜かな？結構、ありますね。つかの間のお花見を楽しんでいます。わき見運転はいけませんけどね^^;

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 2 6 3 番地

TEL : 0 5 3 - 4 2 6 - 0 6 9 1

FAX : 0 5 3 - 4 2 6 - 0 6 1 3

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