

春夏秋冬

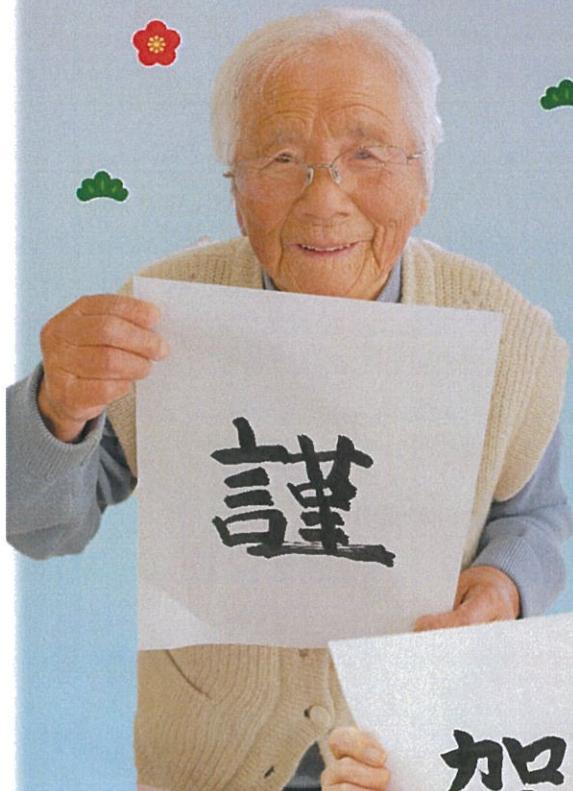
第66号

2022年1月

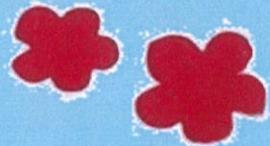


謹んで  
お慶びを  
申します

令和  
四年



今年も  
よろしく  
お願い  
申します



# 特養



12月初旬よりハンドベルの練習を開始。利用者様同士で話し合いながら一生懸命に取り組んだ成果が存分に発揮されていました。♪



## 医務

### 高齢者の転倒予防の重要性

近年の日常生活事故で救急搬送された高齢者の約80%が転倒を原因としたものとなっています。その中で50%以上が屋内で発生しており、転倒発生場所で最も多い箇所は「居室・寝室」となっています。

転倒した際、若年者であれば打撲などの軽傷が多いが、高齢者の場合は骨折などの重傷になる事が多く、また高齢者の転倒による骨折は約10%とも言われています。「転倒・骨折」をするとベッド上で寝ている時間が長期化し、寝たきりになってしまう危険性があることから、要介護と認定される原因の約12%を占めている状況です。

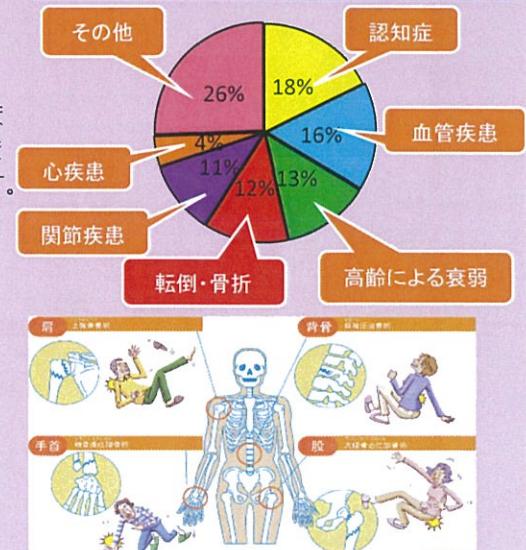
右側に記したものが、要介護と認定される原因の割合を表した図になります。



転倒が原因で好発する高齢者の骨折とは…

- ①(背骨) 胸腰椎圧迫骨折
- ②(股関節) 大腿骨頸部骨折
- ③(肩関節) 上腕骨外科頸骨折
- ④(手関節) 槌骨遠位端骨折

要介護と認定される原因の構成割合



上記で記したものが、転倒が原因で起こることが多い高齢者の骨折となります。高齢者になると骨密度が低下し「骨粗しょう症」になることも多くなり骨折するリスクが高くなる為、日頃より転倒予防をしっかりと行い、「転倒・骨折」を防ぐことが大切になってきます。

次回の令和4年度春号で「転倒予防で鍛えることの重要な筋肉」、令和4年度夏号で「転倒予防に有効なトレーニングや体操」をご紹介していきたいと思います。

# クリスマスコンサート デイサービス



12月23日から25日まで、職員によるクリスマスコンサートを行いました。利用者様にも音楽に合わせて鈴を振って頂いたり、ステージ上で一緒に歌って頂いたりしてコンサートを盛り上げて頂きました。



## 日本の高齢者人口3640万人！！

居宅介護支援事業



超高齢化社会になると、

- ★医療や介護が税金で賄えなくなり、税金の負担がさらに増える。
- ★少子化により働く世代が減り、支えられる側の高齢者が増えると、社会はお金が回ることも減り景気の悪化を招く。
- ★介護の現場で働く人材が不足し施設の運営が困難になり、介護難民が増える可能性がある。



↓ 私達にできること

- 健康寿命を延ばす。
- テクノロジーの発展を受け入れる。
- 高齢者になるまで働く。



少子高齢化は深刻ですが、放置はできない問題です。できることから始めていきましょう。

# 厨房



# 厨房の手作りおやつ



今年度は、厨房から提供するおやつに「手作り」の日を増やす取り組みをしています。

アットホームな手作りおやつは、利用者様にも好評です。

手作りおやつのメリットは、

- アレルギーや嗜好に配慮して作れる
- 不足しやすい栄養を補うメニューを作れる(野菜や芋など好きな食材を使用できる)
- 添加物や保存料を使用しないで作れる
- コミュニケーションのきっかけになる

などたくさんのメリットがあります。甘いおやつだけでなく、おかず系のおやつの希望もいただいているので、これからも色んなバリエーションを増やせるように挑戦していきますので楽しみにしてください。



## 編集後記

あけましておめでとうございます。

昨年はようやく新型コロナウイルスが落ち着くかと思いきや、変異株が流行し再度気を引き締めないといけない状況でした。新年もオミクロン株の流行の兆しもあり、まだ予断を許さない状況が続いますが、気を引き締め、手洗い・消毒などの感染対策を徹底し、ご利用者様の安心安全を守る対応をとっていきたいと思います。

最後に、皆様にとって今年が良い年になることを願っています。



## 職員紹介

職員への質問

- ①趣味・特技 ②干支 ③好きな食べ物 ④今一番の楽しみは? ⑤抱負

厨房 田中 亜季



1. 趣味特技: ドライブ
2. 干 支: 辰
3. 好きな食べ物: うどん
4. 今一番の楽しみ: 友達と遊ぶこと
5. 抱負:  
令和3年4月から栄養士として勤務しています。  
先輩方に教わりながら、色々と学んでいきたいと思っています。  
仕事の流れを少しでも早く覚えてついていくように頑張ります。  
ご指導のほどよろしくお願ひします。

※マスクの着用のない写真は、撮影のためにマスクを外して撮っています。