

# 通所介護たより

ともにも楽しみ味わって、心身を充実させ、間もなく訪れる冬に備えましょう。

十一月は、季節の移り変わりを感ぜ、過ぎ行く秋を惜しみたく秋を思っております。「実り、芸術、運動」を



「冬が来る前に」  
 白石川の堤の桜葉は、日一日と紅葉し美しさを増してきています。

つい最近まで5時にお帰りの方と一緒に「ギンギンガラガラ夕陽が沈む・・・」と唄いながらお送りしてましたのに、「あの街この街日が暮れる」と歌も変わりました。

十月は普段お世話になっている地域のみなさんやボランティアさん、ヘルパーさんをお招きして「芋煮会」しました。また運動会をしたりと、盛りだくさんの行事をみなさんと協力して行うことができました。

ありがとうございます。



10月27、28、29、31日の4日間秋の運動会を行いました。くじを引いてもらい、赤・白のチーム対抗線で行いました。

十月の活動より  
 10月20、21、24日の3日間芋煮会を行いました。芋煮の材料を手でちぎったり、包丁で切っていたり、だいたり、みなさんと協力して作りました。

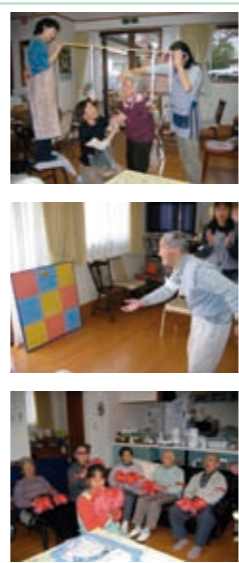
一人ひとり役割分担をしながら、女性の方は昔を思い出され、生き生きとした表情で、男性の方も形をそろえて切る姿が印象的でした。味つけもグループで行いそれぞれ違う味を楽しめたようです。



一人ひとり真剣に取り組んでいらっしやいました。勝ったチームも負けたチームも達成感があったようです。

☆11月の行事予定

陶芸教室  
 民謡教室  
 一緒に唄おう  
 秋の景色を楽しもう  
 誕生会  
 情報開示の調査  
 などなど



## 連載トピックス vol.6 転倒リスクを知っておこう

ちょっとした段差につまづいたり、つまづいたときに踏みとどまることができなかつたり…。こうした高齢者の転倒事故は、おもに加齢による身体機能のおとろえが原因となっています。しかし事前に転倒のリスクを減らすことで、転倒事故の多くは未然に防ぐことができます。まずは転倒のリスクを知り、適切に対処することが肝心です。

次のチェック表に当てはまる項目がある人は、□に✓マークをつけ、あなたがどんな転倒のリスクをかかえているか知っておきましょう。

- この1年間に転倒した
  - 横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
  - 1kmぐらいを続けて歩くことができない
  - 片足で立ったまま
  - 水にぬれたタオルや雑巾をきつく絞れない
  - この1年間に入院したことがある
  - 立ちくらみがすることがある
  - 今までに脳卒中を起こしたことがある
  - 今までに糖尿病といわれたことがある
  - 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
  - 日常、サンダルやスリッパをよく使う
  - 家の中でよくつまづいたり、すべったりする
  - 新聞や人の顔など、目があまりよく見えない
  - 会話など、耳があまりよく聞こえない
  - 転倒に対する不安が大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある。
- ①歩行能力の低下  
 ②バランス能力の低下  
 ③筋力の低下  
 ④持病による転倒リスク  
 ⑤服薬による転倒リスク  
 ⑥転倒の外的要因  
 ⑦視力・聴力の低下  
 ⑧転倒に対する不安とそれによるADLの制限

## NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」  
 特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々ニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしやいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
  - ・外出支援・移動サービス
  - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
  - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
  - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555