



花 檣 だ よ り



令和7年 9月 第297号

9月となり残暑厳しいですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年の夏は全国的に記録的な暑さが続きましたね。群馬・伊勢崎では41.8℃の最高記録が観測され、多くの方が「昔より暑くなった。」と感じています。厳しい暑さを思うと、秋風の涼しさが待ち遠しい限りです。

施設では、まだまだ油断できない暑さに備え、室温のこまめな調整と水分補給を丁寧に行いながら、皆さまに快適で安心な暮らしをご提供できるよう努めております。今月もよろしくお願いします。

イベント紹介

【1階 デイケア】 今月の日曜デイでは2種類の“ボールおとし”にチャレンジして頂きました。1人で行うタイプと2人で協力して行うタイプ、どちらも熱心に取り組まれていました。特に2人で協力するタイプでは、他の方のチャレンジを「こうするのがいいのと違う?」「良い感じや!」とお話され、楽しそうなお様子で見ておられました。

昼食・おやつは“素麺御膳・ひまわりの練り切り”をご用意しました。天ぷらなど盛沢山でしたが「美味しいわ。」と完食されていたご様子から日曜デイの食事も満足して頂くことができたようです。



【2階・3階フロア】

8月のお誕生日会を行いました。まず恒例のお祝いのケーキを召し上がって頂くと「ほんのり甘くてこれ好き。」と気に入って頂きました。その後の写真撮影では、首にお花の首飾りをかけてあげると「綺麗やな」と少し照れくさそうなお様子で、満面の笑顔を写真におさめる事ができました。

レクリエーションでは風船入れゲームを行いました。籠にむかって風船を投げ入れるのは中々難しく、「入らへんなあ。」「どこ飛んでいくねん。」など口々におっしゃりながら、最後まで楽しんでおられました。1日を通してゆったりとした雰囲気のお誕生日会を過ごして頂けたようです。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檣

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



立ち上がりのポイント



日常の動作の中でも「立ち上がり」は転倒予防や自立支援の大切なステップです。今回は、立ち上がりをスムーズにするための4つのポイントをご紹介します。

① 立つ前の準備



- ・イスに浅く座り、少しお尻を前へずらします。
- ・両足を自分の方へ引き、膝を曲げて足裏をしっかりと床につけます。
- ・足幅は肩幅程度に開き、安定した姿勢を確認しましょう。



② お辞儀で重心を移動



- ・お辞儀をするように上体を前に倒すことで、重心が臀部から足元へ移動します。
- ・重心が足に乗ることで、足に力が入りやすくなります。
- ・真上に立ち上がろうとすると重心移動が不十分になり、立ち上がりにくくなります。



③ 両足の力で立ち上がる



- ・上体を起こしながら、両足の力を使って立ち上がります。
- ・立ち上がった直後はバランスを崩しやすいので、ふらつきに注意。



④ 環境設定も大切



- ・イスやベッドの高さが低すぎると、立ち上がりに余計な力が必要になります。
- ・クッションなどで高さを調整しましょう。
- ・足裏が床につかない場合、座面が高すぎるため、イスに変更を！
- ・ふらつきがある方は手すりの使用もお勧めです。



立ち上がりにくい方は、この4つのポイントを意識してみてください。介助する方も、これらを踏まえて支援すると、本人の力を引き出しやすくなり、双方が楽になりますよ。

参考文献：姿勢・動作・歩行分析（PT・OT ビジュアルテキスト）

暦・行事予定

9月15日 敬老の日
9月20日 彼岸入り
9月27日 彼岸明け

9月15日 散髪日(入所者様)
9月23日 秋分の日
9月27日 お誕生日会(入所者様)

