

春本番を迎え、そよ風荘周辺の桜が満開となりました。
淡いピンク色がとても可愛らしく、きれいな景色が広がりました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、十分お気をつけて
お過ごしください。



— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です。今回は、『**高齢者の骨折**』についてお話しをさせていただきます。

高齢者に多い骨折は

年を取ると骨がもろくなり転倒することが増えるので、骨折することが多くなってしまいます。
転倒により骨折しやすい部位は4カ所ありますので紹介していきます。

①大腿骨近位部骨折(頸部骨折、転子部骨折、転子下骨折)

横や後ろに転倒した際に、大腿骨が床などにぶつかり骨折します。

②脊椎圧迫骨折

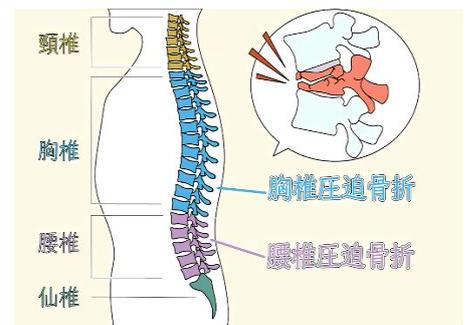
尻餅をついた際に骨折したり、骨がもろい場合は椅子にドスンと座るだけで骨折します。

③上腕骨近位端骨折

転倒した際にぶつけて骨折します。

④橈骨遠位端骨折

転倒し手をついた際に骨折します。



骨折しないためには

- ①骨を強くしましょう(バランスの良い食生活、日光に当たる、散歩などの荷重運動)
- ②日頃から運動し、転倒しにくい体作りを行いましょう
- ③自分の体を理解し、日頃から注意して行動するようにしましょう

3F入所フロア

3月15日(金)3名の方のお誕生日会を行いました。レクリエーションでは、お花紙をちりばめた箱の中にカラーボールを入れて、その箱の中に足を使って外へ運び出すゲームを行って頂きました。二つ目は紙皿と紙コップを交互に置いて、バランス良く積み上げておひな様を完成させていただきました。皆様に手と足を使って楽しんでいただくことが出来ました。おやつはショートケーキとモンブランを事前を選んで頂き、美味しそうに召し上がられていました。

中上



r

4F入所フロア

3月13日(水)お誕生日会と玉入れレクを行いました。ホワイトボードのひな壇の点数を目掛けてピンポン玉を投げてもらいました。皆様高得点を目指して集中されていました。「簡単そうに見えて難しいな〜」と苦戦されていましたが、頑張っていたいただいた参加賞として「白い風船」のお菓子を渡させていただきました「久しぶりに食べておいしいわ〜」と喜んで頂きました。おやつのレアストロベリーも大好評でした。

上西



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781

