



# 風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

令和5年7月 第73号

暑い日が続く季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。6月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「転倒を防ぐ環境作り」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

6月16日(金)に誕生日会を行いました。はじめに、レクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。

4Aフロアは、玉入れをしました。物干し竿に傘を掛けて、傘の裏側を玉入れ用のかごにしました。利用者様

の中に元高校球児がおられ、百発百中でのめり込んだため、周囲の利用者様が感心されていました。

中盤以降は、目標物が傘から職員に代わり、的当てゲームに移行していく場面もありました。その様子を見ながら笑い声が沸き起こりました。



4Iフロアでは、有名なゲーム機メーカーを真似て、Nintendo(似天堂)～あつまれ昆虫の森～と題して、昆虫採集ゲームをしました。2週間前より利用者様には昆虫の色塗りをさせていただきました。その昆虫をペットボトルや缶に張り付け、床に配置しました。輪投げ用の輪に紐を取り付けて、虫取り網に見立てました。輪を通した後、足元まで引き寄せて1匹採集としました。ペットボトルはとても軽く、簡単に倒れてしまい「これは難しいわ」と苦戦されている様子でした。そんな中でも一番多く採集された利用者様は、23匹でした。手さばきを見ていると、慎重でありながら足元まで引き寄せてくる動作に迷いなく、スムーズにされていました。3回行い、それぞれの回で一番多く採集された利用者様には、スポーツニュース番組でもおなじみの“きょうの熱盛”のタスキを掛けて写真撮影しました。



両フロア共に利用者様から「楽しかった」という声もあり、大いに楽しまれていました。

## ●お知らせ●



- 当施設では、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、対面での面会を禁止とさせていただいておりましたが、5類感染症への移行に伴い、令和5年5月15日(月)より、対面面会を再開いたしました。面会時間等の制限がございますので、当施設事務所にてご確認ください。ただし、今後の感染状況によっては急遽中止となる場合がございますのでご了承ください。
- 当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は不要です)ただし、急遽中止や実施日が変更となる場合がございますので、ご了承ください。

## 転倒を防ぐ環境づくり

高齢となつてから転倒してしまうと、骨折などの重大な事態を引き起こし、寝たきりなどの原因になることがあります。

転倒の原因は、老化による身体機能の低下だけでなく、居住空間などの「環境」も大きな要因となります。

### 環境のチェック

床は散らかっていませんか？

- 床の上が散らかっていると、足をとられて転倒することがあります。  
よく通るところにある障害物は片付けておきましょう。



家具の配置は問題ありませんか？

- 家具の配置がわるかったり、不安定だったりすると転倒することがあります。  
模様替えに近い捉え方で部屋全体に問題が無いかを確認することも大切です。  
家電などの電気コードに引っかかり、転倒される事故もあるため注意が必要です。

カーペットは動いたり滑ったりしませんか？

- カーペットが滑ると、足を乗せたときに転倒することがあります。  
カーペット固定用のテープや滑り止めなど利用すると、カーペットが滑りにくくなります。

家の中に段差はありませんか？

- 部屋間の段差などの1～2cm程度の小さな段差でも転倒することがあります。  
部屋間の段差は、ホームセンターなどで販売されている段差解消スロープ(右図)を活用しましょう。



足下が見えにくくなることはありませんか？

- 視力や色彩を見分ける能力の低下により、段差がわかりにくくなると転倒するリスクがあります。  
赤や黄色などの目立つ色のビニールテープを段差に貼ることで、段差の端がわかりやすくなります。

- 暗い部屋や廊下の移動は、足下が見えにくくなり転倒する危険性は高くなります。  
照明を点灯し、明るくなってから動き出すように習慣づけましょう。

参考文献:月刊デイ 2011年10月号 橋本美芽 転倒を防ぐ環境整備

リハビリ室

理学療法士 植村 昌央



医療法人

南風会

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100床 (全床認知症専門棟)

介護老人保健施設

万葉テラス