

# こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16  
介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001  
ホームページ

No.275  
令和3年8月7日発行  
<http://www.communi.or.jp/>

こみに

検索

こみに理念

寄り添う心と温かな手

関節が硬くならないよう  
足のマッサージをしています。



肩の動きを良くするために  
セラバンド体操を行っています。



ふらつかないよう、バランスを保ち  
キャッチボールを行っています。



重錘を付けて段差昇降の練習をしています。  
ガラス越しですが外の様子を見ることができます。



## リハビリ 活動報告

重錘をつけてタンデム歩行（継ぎ足歩行）を行っています。バランスを保つのが難しいですね。



シルバーカーを使用して  
歩行練習を行っています。



敬老の日  
記念写真

今年は外部のカメラマンによる撮影に代えて、職員がお一人ずつ撮影させていただきます。お楽しみにお待ちください。

# 高齢者の転倒

## 「対策しても発生」・「リハビリは続けて」

日本老年医学会と全国老人保健施設協会が、介護施設内での転倒に関する声明を発表し、6月30日の朝日新聞に関連記事が掲載されました。

今回は、【高齢者の転倒】という重要な問題についてお伝えします。

『どれだけ対策を取って予防しても、一定の確率で高齢者の転倒は発生する。』

『100人の入所者の施設であれば、40人程度が1年間で平均5回程度転倒し、そのうち10人程度で骨折などを生じている。』

『生活機能を維持するためのリハビリは継続すべき』、『転倒は、加齢に伴う老年症候群の一つである。』

\*老年症候群…転倒、尿失禁、褥瘡(床ずれ)、せん妄など高齢者に多く見られる一連の症候と、声明文にあります。



さらに、『転倒のすべてが医療・介護現場の過失による事故ではない。』そして、リハビリをすることによる転倒リスクと、リハビリによる生活水準向上のメリットを比較すると、『リスクより、メリットが上回る』と明記されています。『施設は、転倒予防策に加えて転倒発生時の適切な対応手順を整備すること』、『ご利用者様、ご家族様等に、あらかじめ説明し、理解を得る

こと、共有することが望ましい。』と、具体的な方策の指示があります。

こみにでは、月に一度、事故防止委員会による“定例会議”と、所属長らによる“安全対策会議”を開き、施設内で起きた事故の検証と、全職員への周知徹底を行い、事故防止・再発防止に努めております。

現在、新型コロナウイルス感染症対策のため面会制限を続けております。長期間の制限となり、ご家族様には、ご不便とご心配をお掛けしておりますが、ご入所者様の日々のご様子とともに、転倒等のリスクについても、できる限りお伝えさせていただきます。

なお、一般の方向けに作成された簡易版の声明文もございますので、読んでいただくと幸いです。今後もより一層、転倒等の事故防止に力を注いで参ります。



介護施設入所者でよくみられる複合的な転倒・骨折のリスク因子



## 職員紹介

今年2月から勤務させていただいております、支援相談課の岡村です。

最近、コロナで遠出ができませんが、その分、身近に咲いている花を見たり、天体観測をしたり、今までなかなか出来なかった楽しみをまた始めました。

8月は、  
ペルセウス座  
流星群が極大  
を迎えるの  
で、うしもよ  
S早起もって  
見たいと思っ  
ています。



理学療法士

おかむら ゆう  
岡村 優

入職して半年と、まだ不慣れなことも多いですが、コロナの早い終息を願いつつ、頑張っていきたいと思っております。宜しくお願いします。

令和3年2月から訪問看護ステーションマザーに入職させていただきました。風間 和子です。

看護師の経験は、18年目になります。訪問看護の経験は、まだまだ未熟者です。幼い頃、小児科においてあったナイチンゲールの本を見て、ナイチンゲールにあこがれ、看護師の道を歩み始めました。今、小さい頃からの夢であった仕事を、毎日充実して働けていること、誇りに思っています。

毎日、仕事から帰った後の一番の癒しは、愛犬と愛うさぎとのたわむれです。高速回転する犬のしっぽが大好きです。幸せなひとときでホッと、その後は、小3と中1の女子とのやりとりで、一喜一憂しています。

笑顔でいること、感謝の気持ちを常に持つこと、人と人との出会いを大切に、これからも、精進して参りますので、宜しくお願い致します。



看護師

かざま かずこ  
風間 和子



## 栄養コラム「オクラの話」

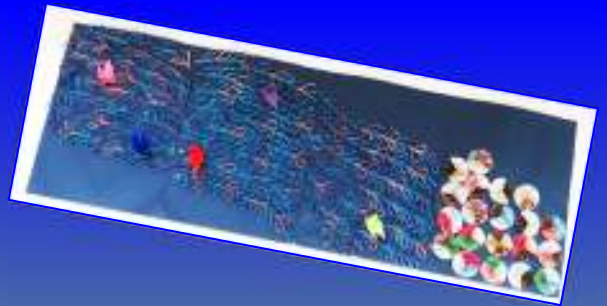
オクラの種子は、コーヒー豆に似ていることからかつてイギリスやフランスでは、コーヒーの代用品として栽培されていたこともあります。しかし、本物とはほど遠い味だったので、いつの間にか消滅しました。

オクラ特有のヌメリ成分は、ムチンとペクチンです。ムチンは、胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進、整腸の働きがあります。ペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。また、ガラクトンは、脳への刺激を活性化させます。

このようにオクラは、体の免疫力を高めてくれる野菜です。今月はオクラや、夏野菜を使ったメニューが多数ありますので、しっかりと食べてこの夏を乗り切りましょう。



# こみにデイケア ☆7月イベント☆ 活動報告



もも・ぶどう・夕張メロンゼリー・栗ムース・水羊羹こしあん・抹茶という、デザートメニューの魚のカードを釣って遊びました♪



8月の誕生会 8/16 (月) ~ 8/21 (土) 8月の変わり風呂 桃の香り

★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。