

10月号

# とまと村通信



## 特集 転倒の要因

10月になり、すっかり朝晩は寒くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？まだ、昼間は暑く1日の中の気温差が激しいですので体調管理にはお気を付け下さい。

さて、寒くなってきますとなかなか体が思うように動かなくなり、「転倒」する危険性が増す時期と言えます。転倒すると、骨折を引き起こすことで身体機能の低下により活動範囲が今までより制限されることがあります。それが原因で歩行以外の部分での様々な合併症につながることも少なくありません。そのためなるべくなら転倒しないように気をつけていきたいですね。

では、転倒とがなぜ起こるのか？主な要因は次の4つのようなものに分けられます。

### ①身体的疾患

- 循環器系（不整脈・起立性低血圧・高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳循環障害・一過性脳虚血発作・脳血管疾患・硬膜下出血など・・・）
- 神経系（パーキンソン症候群・脊椎後索障害・末梢性神経障害・てんかん発作・小脳障害・認知機能障害 など・・・）
- 筋骨格系（骨関節炎・関節リウマチ・骨折・脱臼・ミオパチー など）
- 視覚系（白内障・屈折異常・眼鏡不適合・緑内障 など）

## ②薬物

- 睡眠薬・安定剤・抗不安薬・抗精神病薬
- 高圧利尿薬・その他の降圧薬・血管拡張薬
- 強心剤など心疾患治療薬
- 抗痙攣薬

など・・・

## ③加齢変化

- 最大筋力低下
- 筋の持続力低下
- 運動速度の低下
- 反応時間の低下
- 巧緻性低下
- 志生反射の低下
- 深部感覚低下
- 平衡機能低下

など・・・

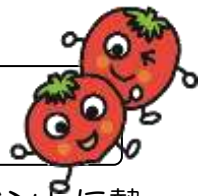
## ④物的環境

- 1～2センチほどの室内段差
- 滑りやすい床
- 履物
- 躓きやすい敷物
- 電気器具コード類
- 照明不良
- 戸口の踏み段
- 不慣れな環境
- 不慣れな環境での障害物

このような、要因を日々の生活の中で、少しずつでもご本人様やご家族様・まわりの人の協力で改善できる点はいくつかあります。

例えば、加齢変化はリハビリや日頃からのトレーニングによって変化を緩やかにすることもできますし、物的環境は自宅の環境などを上記のように無理のない範囲で整えるだけでも格段に生活しやすくなります。

身体的疾患や薬物のような要因については、転倒につながりそうな症状などが出てきたらすぐにかかりつけの医師に相談するのがよいでしょう。



今月は敬老会もあり、ぷちとまと・ぷちとまと2両館ともいつも以上にイベントに熱が入ります。

### ぷちとまと2

#### 敬老会イベント

#### うみたまご見学

ぷちとまと2では、9月16日(月)に敬老会のイベントということで水族館うみたまごの見学に行っていました。同行したスタッフも一緒になって大興奮。帰ってからも外出の話でもちきりでした。



### ぷちとまと2

#### デイサービスをにぎやかに

ぷちとまと2入口付近の飾りつけを利用者様にお手伝いいただき作成いたしました。利用者様の温かみがにじみでている作品となりました。



### ぷちとまと

#### シルバーオリンピック

東京オリンピックも決まり、日本中がオリンピック熱を帯びてきている中、ぷちとまとではもう一つのオリンピックが熱く開催されました。競技種目はパンくい競争・玉入れ・被り物競争・スタッフによる小麦粉ダイビング。どの競技も熱戦が繰り広げられました。



有料老人ホームとまと  
敬老会イベント

浦島太郎

9/15(日) 有料老人ホームとまとでは  
スタッフによる劇「浦島太郎」を入  
居者様にご披露いたしました。  
スタッフの家族の協力もあり、素敵  
な劇となりました。  
敬老の日のプレゼントとして、入居  
者様へ写真入れを後日贈呈させて頂  
きました。



とまとグループ

本社移転しました。

この度、とまとグループの母体である  
「(有)サンスマイル」「サン住建」が  
移転致しました。

【移転前】

大分市花津留1丁目1番地30号



【移転後】

大分市大字城原2672-1  
大在センタービル 1階

グループが大在に一同に集まりました  
ので、これを機にグループ一丸となり  
皆様に質の高いサービスの提供に努め  
て参ります。

デイサービスの流れ

8:40~お迎え

9:00~朝の挨拶

バイタルチェック

入浴

11:40~体操

12:00~昼食

14:00~個別レク

作業レク

15:00~おやつ

15:30~集団レク

16:00~離園準備

16:15~送り

今後のお知らせ

1号館☆10月イベント

8日 紙芝居

16,17日 道の駅へ

23,24日 入居見学

28日 誕生日会

2号館☆10月イベント

8日 お誕生会

18日 ハーモニカ

23日 職員レク

29日 結の会

お知らせ!!

ぷちとまとでは、スタッフと一緒にイベントを盛り  
上げてくださるボランティアの方を募集しています。  
下記の連絡先までご連絡をお待ちしております。

<編集後記>

今年台風の当たり年??大雨続きでうちの家は洗濯物のオン  
パレードになっております(笑)。気候は一雨ごとに寒くなって、  
体調を崩される方が多いようです。そろそろ風邪対策も必要です  
ね。睡眠・栄養を充分にとり、風邪やその他の病気に負けない体  
作りを目指しましょう(職員もがんばりましょう)。 ☆とみ☆



有料老人ホームとまと

デイサービスぷちとまと

大分市大字城原字尾崎

2551-9

TEL(097)574-7600

FAX(097)574-7601