

合 縁

合縁という言葉は人と人との縁がぴったりあうこと。仏教における合縁とは人間関係や出会いがただの偶然ではなく、過去からの様々な要件がぴったりあって生まれた必然的な出会いだということです。皆様との出会いが偶然ではなく必然的に出会ったと思うと感慨深いですね。これからも皆様との出会いに感謝し、支援をさせていただきます。よろしくお願いします。



ほおずき（鬼灯）

鬼の灯と書いてほおずき…見た目はコロンとかわいいのに何で『鬼灯』なのかなと思い調べてみました。鬼灯の名前の由来は、「鬼が頬を赤くしている様子に似ていること」や「赤い実が火のように見えるから火火着（ほほつき）」といった、鬼灯の特徴である赤い実からイメージしているようです。鬼灯の膨らんだ部分は、お盆の間ご先祖さまが過ごす部屋になります。お盆に帰ってきたご先祖さまが、鬼灯の空洞に身を置いて過ごすといわれているのです。ほおずきの中で家族と過ごしているなんて心が温かくなりますね



インカム～インターコミュニケーションシステム～

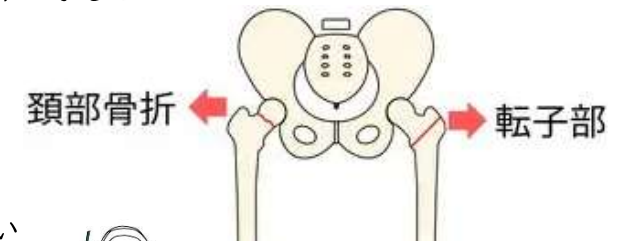
職員がたまに 1人で話している姿、見かけたことがありますよね。（笑）インカムで業務連絡を行っている姿です。今までは内線電話等で業務連絡を行って参りました。しかし席にはおらず居場所がつかめないなどうまくコミュニケーションが取れないこともありました。インカムを導入（現在はテスト期間）してから、どこにいても連絡がとれストレスがなくなりました。また、電話回線を利用していますので外出先でも連絡ができます。外出中の職員にも迅速に連絡がとれるのは、画期的ですすぐに返事が欲しい時も非常に役に立ちます。インカムを導入することで私たち職員は行き来する時間が省け時間を有効に使うことができ生産性が上がります。連絡がスムーズになるとご入居者様を待たせることも少なくなり、コミュニケーションの時間が増え、よりよい支援につなげることができるようになります。ICT を上手に利用し皆様との笑顔の時間を増やしていきたいと思っています。



その靴、危ないかも！



高齢になると、骨粗鬆症などで骨がもろく骨折しやすくなってきます。大腿骨頸部や転子部の骨折が多いと言われています。この個所を骨折してしまうと安静機期間が長くなり日常生活動作の機能が落ちてしまいます。身体機能の回復には6か月ほどかかると言われます。3日ほど寝たきりになると筋力は衰え歩行が不安定になってしまいます。転倒予防には運動で下肢筋力を鍛えることも大切ですが



皆様の歩行を支える靴に着目しましょう！

東京都では高齢者の転倒に関するヒヤリハットの集計（1年間）を行い下記のような結果になりました。（転倒時に履いていたもの）

- | | | |
|---------------|--------|--------------|
| 1. サンドル（つっかけ） | 1087 件 | 階段・段差・雨上がり |
| 2. スリッパ（室内） | 805 件 | 滑って尻もち |
| 3. 革靴・スニーカー | 341 件 | つまずく・紐が緩み踏んだ |
| 4. 靴下（室内） | 305 件 | 滑った |
| 5. タイツ・ストッキング | 62 件 | 滑った |



やはり**サンダルは事故が多い結果**となっています。楽に履ける、紐を結んだりしなくてよい園内歩くだけだし…と思ってサンダル履きになっていませんか？サンダルは夏場には足元が涼しく快適ですが、エスカレーターの巻き込み事故など危険も潜んでいます。またスニーカーのほどけた紐なども巻き込み事故となり得ます。現在は高齢者向けの靴も多く滑りにくい、軽い、歩きやすさを重視しおしゃれになっています。紐でなく

マジックテープや脇ファスナーが多く締め付けの調整がしやすいのが特徴です。また履き口が広く作られているので履きやすくなっています。足を固定できないつっかけやサンダルは地面を正しく蹴り上げることができません。つま先が上がりず地面をすりようになり歩幅も狭くなります。



介護を受けることになった原因の1つに**骨折を伴う転倒**は必ず入っています。足全体を固定してくれる靴で転倒を防ぎましょう。体操やウォーキングなどで下肢筋力もつけましょう。



介護主任 宮下 香織

人生 100 年時代の健康づくり＝歩く機能

看護 輿水 真貴子



看護より

転倒事故が発生した時の対応

看護主任代理 石井 恵美子

寝たきりや介護が必要な時間を除いた**健康寿命**は男性が 72.57 年、女性が 75.45 年です。平均寿命から健康寿命を除いた**不健康な期間**が男性 8.49 年、女性 11.63 年です。

健康寿命を延ばすためには、転倒・骨折・寝たきりにならないように予防することが鍵と言われています。老化は足からと言われ老化のバロメーターになっていますが転ばないように、足腰の力や体幹バランスは大丈夫でしょうか？歩くことは心身の若さを保ち様々な効果をもたらしてくれます。歩くだけで血液が体中をめぐり、足腰の筋力を向上させ内臓の機能を高めてくれます。他にも気分転換、ストレス解消、自律神経のバランスを整える、肥満解消、高脂血症、糖尿病の予防やコントロールなどなど続けることで効果が期待できます。いくつになっても自分の足で歩き自立した生活ができるように 1 日 10 分でも大丈夫、ウォーキングを楽しみましょう。

全身の血のめぐりが良くなる



血管の機能がよくなり肺や心臓の機能を良くする



血圧を安定させる



足腰の筋肉や骨を強くし骨粗鬆症の予防にもなる



歩くことができない場合は

- * つかまって足踏みをする
 - * 踵の上げ下げを繰り返す
 - * 片足立ちで 10 数える
 - * 椅子に座って足踏みをする
- なども脚力と体幹の力の維持には有効です。

サンテールの中でもお元気な方はトレーニングに励まれているようです。

*歩くための活力や体力を保てるように 3 食はしっかりいただきます



高齢者の転倒事故は避けられないものです。転倒してしまったら…その後の適切な対応が大切です。転倒事故が発生したら周りがとるべき行動をご紹介します。

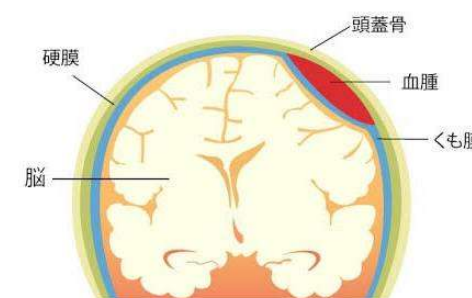
転倒事故が起きたら！

しばらくその場に寝かせたまま動かさないようにします。転倒事故直後、慌てて起こそうとするのは危険です。無理に体を動かすだけで症状が悪化する可能性があるからです。頭部を強く打ったと考えられる場合、意識があり受け答えがしっかりしていても脳の内部はダメージを受けています。無理には動かさず他の症状も確認します。

私たち看護が、すぐに転倒者を動かさずにいるのは容態を観察し判断をしているからです。意識レベル（呼びかけに応じることができるか？）や頭をうっているのか？出血はあるのか。転倒時の状況はどうだったのかなど。救急要請にしても受診にしても詳しい状況を伝えることで迅速に処置をすることができます。血圧などのチェックを行い、ご自身で動けると判断した場合は別の場所へ移動します。動くことがすぐにできなくても意識がしっかりしていれば車いすなどで移動します。

転倒後の特徴として痛みを感じないこともあります。直後は感じなくても時間が経つと症状が出ることもあります。例えば頭を打っていたらその時はなんでもなくても徐々脳内で出血することもあります。これが慢性硬膜下血腫です。少しずつの出血ですので頭部打撲直後は頭部 CT などでも異常は見つからないことがほとんどで、受傷から早い人で 2 週間、遅い人だと数ヶ月経過してから症状が出ます。

- ・ **頭痛**: 慢性的に頭痛が続くことがあります。
- ・ **認知症のような症状**: 物忘れ、判断力の低下、意欲の低下などが現れることがあります。
- ・ **麻痺**: 手足の麻痺や歩行障害が現れることがあります。
- ・ **言語障害**: 言葉が出にくくなったり、ろれつが回らなくなったりすることがあります。
- ・ **尿失禁**: 尿を我慢できなくなることがあります。
- ・ **その他**: 吐き気、めまい、ふらつき、性格の変化などが現れることもあります。



居室内で転倒した時はすぐにナースコールを押して職員を呼んでください。自分では大丈夫と思っても症状が悪化する可能性もありますのでよろしくお願いします。