

5月号

# エスポ だより

翔仁会グループ  
経営（診療）理念

## 「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

### ☆新制服紹介

制服が変わりました！

### ☆行事の報告

外出レクの季節がやってまいりました！

### ☆栄養科通信

骨粗しょう症を予防しよう！

医療法人社団 翔仁会 介護老人保健施設 エスポワール北広島

北広島市輪厚 704 番地 16 Tel 011-376-3911 Fax 011-377-5621

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail [soumu@shojinkai.or.jp](mailto:soumu@shojinkai.or.jp)

# 新制服紹介

5月1日より看護・介護スタッフのユニホームを心機一転し、変更することになりました。試着した感想は動きやすく、見た目もスマートに見えるところが印象的でした。ポロシャツのデザインも以前に比べ明るく、親しみやすさがあるように思えます。ユニホームは変わりましたが、理念は変わらずに努力してまいりますので、今後ともエスポワール北広島をよろしくお願い致します。



## 東日本大震災から4年を迎えて

東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から約1ヶ月が過ぎたところ全国老人保健施設協会を通じ当施設職員2名が被災地へボランティア活動に行きました。大震災から4年が過ぎ今回はボランティア先から届きました便りを紹介いたします。別紙をご覧ください。

# 入所フロア行事の様子

今年も外出行事の季節がやってきました！

4月はロイン亭での食事です。

施設の生活ではあまり食べる機会のない焼肉やお寿司などお腹いっぱい楽しみました。

皆様、大満足でした！



# 通所フロアより

## カメラマン募集！

通所デイケアの入り口にある掲示板をご覧になったことはありますか？

今回は写真好きな利用者様の撮りためた風景や花、旅行の写真を飾ったところ、多くの反響をいただきました！これからも写真や作品を掲示したいと思いますので、ぜひご自分の作品をご持参ください！デイ利用者様以外の方でもかまいません。デイ職員までお声掛けください！



# リハビリ通信

## 屋内・屋外歩行のコツ

5月に入り、ゴールデンウィークや桜の開花など外出する機会が多くなる季節かと思えます。そんな中で転倒しない歩行方法や用具の選び方をご紹介します。

まず、高齢者や骨が脆くなっている方が転倒してしまうと、股関節付近や手首などを骨折し易く、特に股関節付近を骨折した場合には寝たきりになってしまうケースが多く伺えます。何より一番大切なのは、日頃から転倒しないように心掛ける

ことです。しかし、加齢と共に足が上げづらくなり、躓きや転倒が起こり易くなります。それは加齢に伴って足や体幹の筋力が低下することが主な原因となることが多く、筋力強化や動作の改善が必要になります。また、加齢に伴い足の裏にあるはずのアーチ（先月ご紹介した足のアーチ）が崩れ、扁平足になったりもします。さらに、「腰が曲がって前屈みになる」、「歩幅が狭くなり腕の振りも小さくなる」、「自分では足を上げているつもりでも実際にはあまり上がっておらず、すり足のよう歩く」といったことも、加齢による歩き方の変化の特徴と言えます。

姿勢の崩れや筋肉の硬さの変化などから、人によっては膝や股関節、腰などに痛みを感じ、その痛みを回避しようとして歩き方が変わってしまうケースも少なくありません。こうした歩き方によって、歩行時の身体のバランスが取りづらくなり、躓いたり転倒したりする危険性が高まっています。

高齢者の転倒による怪我の5割は住宅内で発生しています。高齢者の約4割が1年間に1回以上の転倒や転落を経験し、その半数が怪我を伴っているというデータがあります（東京都）。室内で起こる転倒・転落では、スリッパを履いていた事例が多く、「スリッパを踏む」、「階段でスリッパが脱げる」などして転倒しているようです。屋外や外出先での転倒・転落のケースでは、サンダルを履いていた事例が多く、また普通の靴を履いていても、歩道の段差で躓いて転んだというケースもあります。

転倒防止として、まずは加齢に伴う身体機能面の低下を如何に抑えるか、また、転倒の危険性が出てきた際に如何にして環境を調整し転倒防止に努めるかが重要となってきます。

例として、杖を選ぶ際に事前に知って置きたいこととして以下が挙げられます。まず、歩行補助用具を使う目的は①身体の支持、②体重の免荷、③バランスの補助、④歩行パターンの矯正、⑤速度と耐久性の向上、などがあります。身体機能に応じて、用具に求められる要素が異なる為、理学療法士／作業療法士などと相談して、どのような機能が用具に求められているのか、また、自分にはどの機能が不十分であり補填が必要なのかを考えた上で最適な用具を選択することが大切です。



# 行事予定

## 5月

9日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
12日(火) 14:00~14:55	歌声サロン(入所者対象)	エスポ 3F フロア
12日(火) 12:30~13:10	手芸サークル(通所予防リハ対象)	エスポ 1F 予防通所フロア
13日(水) 13:30~14:30	書道教室	エスポ 2F フロア
15日(金) 12:30~14:30	ヨーカドー移動販売	エスポ 1F エントランス
23日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
27日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア

# 栄養課通信

## 骨粗鬆症を予防しよう！

骨粗鬆症の主な原因はカルシウム不足です。

食生活のポイント

- ①骨を丈夫にするカルシウムをとる。  
牛乳、チーズ、生揚げ、木綿豆腐など。
- ②カルシウムの吸収を高めるビタミンDをとる。  
鮭、さんま、きのこ類など。



生活習慣を見直す

- ①適度な運動を

骨に負荷をかけるためにも適度な運動が大切です。

- ②禁煙する。

たばこのニコチンはカルシウムの吸収を妨げます。禁煙をおすすめします。

# 医療法人社団 翔仁会

## 6つの基本方針

### 心のコミュニケーション

私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。

### Health For All

私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します。

### プロフェッショナル

私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。

### トレーニング

私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。

### 安心・信頼

私たちは、EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

私たちは、施設の役割を認識し、家庭復帰を目指します。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療。

### チームワーク

私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑に行います。

私たちは、利用者様のケアプランを重視しチーム介護を行います。

## 医療法人社団 翔仁会 関連施設

### 輪厚三愛病院

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 377-3911

### 居宅支援相談センター「きぼう」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 376-3911

### 北広島市にし高齢者支援センター

〒061-1275 北広島市大曲南ヶ丘 1丁目 1-5……………TEL(011) 370-3922

### グループホーム「雪ぼうし」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-31……………TEL(011) 377-3914

### 介護付有料老人ホーム「悠々」

〒061-1264 北広島市輪厚 558-143……………TEL(011) 377-1101

## ホットファックスのご案内

**FAX 011-377-7790**

翔仁会 理事長への直通ファックス番号です。お気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい。

○ホームページ内にもお問い合わせフォームを設置しております。

HPアドレス <http://www.shojinkai.or.jp/contact/>