



連携支援センター

“縁”たより



第24号

2021年 12月

湖西であんきに暮ら住まい

* 高齢者の転倒 * 原因と予防策

転倒は要介護状態となりうる要因の上位 <湖西市では転倒・骨折が要因の第1位 22号“縁たよりでも紹介>
<内的要因>・・・高齢者自身に何らかの転倒要因がある。

- ①身体機能の低下 (筋力、バランス感覚、視野や視力等の低下)
- ②精神・心理面 (認知障害による注意力不足・緊張や興奮、焦り、不安等がある場合)
- ③薬の副作用 (薬には注意力の低下や足元のふらつき、眠気、意欲減退などが副作用として現れるものがある。特に高齢者は多くの場合、多数の薬を服用しており、内臓機能が低下しているため副作用がやすい。)

副作用の例)

- 血圧降下薬(高血圧)・・・めまいやふらつき
- 抗ヒスタミン薬(風邪)・・・眠くなる・ぼっとする
- 睡眠薬(睡眠障害)・・・ふらつく
- 抗精神薬(気分障害・認知症)・・・脱力感・筋肉の緊張低下

<外的要因>・・・生活環境に転倒の原因がある。

- ・段差がある場所
- ・片付いていない場所
- ・暗い場所
- ・濡れている場所
- ・履物

- 1 手すりを付ける。(段差のあるところや階段、玄関)
- 2 寝室からトイレまでの導線をチェックする。(高齢者の転倒事故は足元が暗くて見えにくい夜間に起こりやすい。＝トイレに行く時)

- ① 寝室からトイレの間に照明、ない場合センサー式の足元灯を設置する
- ② 荷物や照明コード、延長コード等を寝室とトイレの間に置かない
- ③ じゅうたんやマット等の段差を作る物を置かない
- ④ 寝室からトイレの間に手すりを設置する

- 3 浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷く。
- 4 寝起きや夜間のトイレなどでベットから起き上がるときや体勢を変えるときは慎重にゆっくりと！！
- 5 電源コードが通り道に来ないように、電気製品を置く。
- 6 躓きにくい履物を使用する。

etc

<消費者庁 News Release 参考>

《転倒事故の対策のポイント》

- 事故の原因となるものを減らす
 - 高齢者の心身の状況を把握する
 - 転倒予防の運動(フレイル対策等)をする
- 私たち関わる専門職は、高齢者の心身の状況及び住環境を把握し理解した上で、できるサポートについて話し合い対策について考えていきましょう！！

* シズケア * かけはし ちょこっとメモ *

コロナ禍で、オンラインの有用性が高まりました。今後、会議・研修・連携等の推進役となるでしょう。患者様や利用者様の情報の取り扱いについては十分注意する必要があることは言うまでもありません。画像データ等も送りやすくセキュリティも高いため、データを持参する時間を省くことができます。送信すれば、だれが既読してくれたのかも分かります。

1日1回は開いてみましょう！！

湖西市の地域密着型通所介護 (利用定員19人未満。湖西市に住所のない方は利用できない。)

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅に籠りきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護の負担軽減などを目的とします。施設では食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供します。送迎も行います。対象は要介護(要介護1～5)認定者ですが、サービス事業所が総合事業対応の認定を受けていれば、事業対象者や支援認定(支援1.2)の方も利用できます。

裏へ

R.Yリハビリセンターは共生型サービスですので
ご高齢の方も障害を持たれている方もご利用することができます。
個別性に応じたりハビリテーションを提供しておりますので、セラピストがお体に合わせた評価を行い
介護職員と連携を図り プログラムの提供しております。
R.Yリハビリセンター Tel 053-571-7200

あおいそらデイサービス

半日リハビリ特化型デイです。

自立支援と重症化予防

個人にあった徒手によるリハビリや
プログラムは様々なので幅広い年代の方募集中☆
是非一度「無料お試し体験」してみてください！！



住所: 湖西市古見1034-7 サンライズヤマヤ103
電話: 575-7050 湖西警察署前

180分の元気力アップトレーニング
駅前デイサービス健康広場

月曜日～土曜日

(午前の部) 9:00～12:05

(午後の部) 13:30～16:35

※水・土曜日の午後はお休み

住所：湖西市新居町新居 3379-11

ビーケーマルチビル1階北

TEL：053-594-6226



高齢者自立支援センターねこのて

☎ 053-522-7773



ねこのては、多彩なメニューで
自立支援を支えます。
ご利用、お待ちしております。

デイサービスあおいくま



一日型と半日型の選択することができ
半日通所での入浴・リハビリも可能!!
専門職により徒手とマシン・脳トレを
組み合わせた個別のプログラムを提供♪
小規模のあつとほーむなデイです((´▽`))

住所：湖西市新居町新居896-69(新居駅西200m)
電話：053-370-3664

日常的な動作ができるように支援しています
食事、排泄、入浴を中心にリラックスして過ごせ
るようにしています
ごはんは毎日手作りです



NPO法人 りゅう
デイサービス すず
〒431-0442 静岡県湖西市古見996-1
TEL 053-596-9747



デイサービス 陽菜(ひな)

地域の中で 人々の繋がりを大切に生きること
なじみの関係を大事にすること
それが『デイサービス陽菜』の思いです。
何気ない日々のあたりまえの事が
喜びや感動に♡
職員も共有しながら過ごせる
毎日です … ☎053-574-1550



イオンタウン湖西内
053-574-2687

大切な一日一日をどうお過ごしいただくか、
みんなと励まし合い身体を動かす歌を楽しく
歌い、脳トレで物忘れ防止、お昼には美味しい
ご飯を食す! 見守られながらお風呂に入り、
充実した日々をお過ごしいただきます♪



ふじの花通所介護事業所

優しいスタッフが笑顔でお出迎え^^
小規模なので個々への細やかなサービス
入浴は1人ずつお湯を入れ替えゆっくりと
有資格者によるマッサージや機能訓練
定員 10名/日
住所 湖西市鷺津 1095-13
電話 053-576-4687

リビングデイサービスラルゴ

は「リビングのようなくつろげ
る場所」となるように心掛けて
います。少人数ならではの温か
い雰囲気と、1人1人のコミュニ
ケーションを大切にし、心地
よい場所、利用者様同士の交流
の場になれたらと思っています。



湖西市新居町新居3394-4 ☎:053-592-8110



♪エンディングノートを記入する意義♪ “活用の呼びかけを!!”

★高齢者がこれまでの人生を振り返り、今後の人生をどう過ごしていきたいかを考えるきっかけとなる。
★一人暮らしの方が生活する上での自分の思いや気持ちを、第三者に伝えることができる。

超高齢化社会・核家族問題・家族関係の希薄化等が問題となっていますが、エンディングノートを記入することで、家族との関係を深め、今後の人生をどのように過ごしていくか話し合うきっかけや、一人暮らしの方の孤立を無くすことに繋がるような一助となれると思います。 記入することが今後生活していくうえでの、安心感にもつながるのでは!!
湖西市版マイエンディングノート(無料配布)

配布場所：市内地域包括支援センター、市立湖西病院(在宅支援室)、湖西市役所高齢者福祉課(おぼと)

連携支援センター“縁”(ゆかり)開設時間 月、火、木、金の9:00～16:00電話：053-576-4900(直通)FAX：053-576-1220

◇関係者の皆様で共有したい情報、知りたい情報がありましたら当センターにご連絡下さい。メール：kourei@city.kosai.lg.jp

編集 連携支援センター“縁” 発行 静岡県湖西市役所健康福祉部高齢者福祉課

