



# 望洋荘便り

第 66 号  
平成 21 年 行  
5 月 5 日 発

## 転びやすくなったかと思っただら…

### 転倒予防について

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 隼

歳のせいかも…と考えている人が多いかもしれませんね。転びやすくなった。ちよつとした段差にも歩行中にひっつかかってしまった。認識しているのに置いてあるものや、敷居につまづいた。こうした、身体全体の機能の変化は、筋力低下という加齢による衰えだけが原因となつて起こるだけではありません。

日頃の運動不足の積み重ねによつて運動機能や柔軟性、バランスをとる力が弱くなつていゝる。身体にとつて必要な栄養素を十分に摂つていない。膝や腰が痛くてかばつて歩いていゝる。これらの理由がさまざまに重なつた時に結果として転びやすくなつたり、つまづきやすくなるというように、身体の不調和が起きての結果なのでしょう。

逆に、自分自身の身体の変化を感じたら、運動不足を解消できるように、普段の生活の中で出来ることを意識して見直したいものです。また、丈夫な身体を維持するために必要な栄養素をとれるようなバランスのとれた食事心がける。日常の生活の中で出来ることから始めて、身体を動かす事

を少しでも実行するようになりたいものです。

転んで骨折して、入院治療が必要になったり、その後歩きづらくなつて行きたいところにも行けなくなつたり、生活が不自由になつたりします。日々の暮らしを楽しむためにも転倒事故を防ぎたいものです。転倒予防七ヶ条を参考にしながら、ちよつとしたコツを覚えて転ばないようにしたいものです。

### 転倒予防七ヶ条

- 一、歳々年々人おなじからず
- 二、転倒は結果である
- 三、片足立ちを意識する
- 四、転ばぬ先の杖
- 五、無理なく楽しく百寿まで
- 六、命の水を大切に
- 七、転んでも起きればいいや

動かなければ、動けなくなつてしまいます。わざわざ時間をとつて運動しなくても、掃除・洗濯・買い物・お出掛けなど、日常生活の中の動ける場面で、しっかりと動いていゝれば、転びにくい身体を作ることも出来る筈です。

最後に、転倒しやすい場所を覚えておけば、実際そういう場所に来た時には、転ばないように注意出来ますね。濡れている場所は滑りやすい。階段、段差がある所にさしかかったら、ゆっくり慎重に。片づけていない部屋はつまづき易いので、よく歩く場所だけでなく、整理整頓を。職員も住人の家族の一員なので一緒になつて、これらの転倒予防に配慮して下さい。

「子供みこし」がやって来た。

五月四日（月）午前十時から「豊間二区子供会」の皆様が元気に御神輿を担いでやって来ました。今年で五回目です。ありがとうございました。



「花見に行つて来ました」永崎ユニット

五月十八日（月）午前十時から永崎ユニット入居者様三名と三崎公園に「花見」に行つてきました。花見と言えば「さくら」が定番でしたが、ある職員から三崎公園の「つつじ」も綺麗だよと話があり今回企画致しました。写真でご覧になってわかる様にとつてもすてきでした。また、展望台に行つて間近でオーシャンビューを楽しむ事も出来ました。潮風はまだ少し冷たかったけど、大満足でした。



「花壇づくり」

五月十三日（水）午前と午後に分けて花壇に花植えを行いました。家族会様からのご協力を頂き、ユニットごとに立派な花壇を作る事が出来ました。



「蒔（ふき）むき」

五月五日（火）毎年恒例となりました「ふきむき」を行いました。指先を動かす事で老化防止になるし、美味しいものが食べられるまさに一石二鳥です。



「母の日」を祝つて

五月十日（日）に「母の日」を祝いそれぞれ各ユニットでイベントを行いました。家族会様からもカーネーションが贈られました。



「落語の豆知識」③

落語の起源

落語の起源は、仏教伝来後、巧みな雄弁術を創始し、伝承し続けた説教僧たちが行う説教が起源にあることは明らかです。落語や講談のように高座の上に端座して、さまざまな演出や表情をもつて扇一本の素ばなしで行う話芸や落語界でつかう「高座」「前座」「マンダラ（手拭い）」「師匠と弟子」「一席・二席」「中座読み」「修羅場」などの用語は、すべて説教から出たものであります。前座修行は、説教僧の方々が仏教伝来のころから行われていたもので、常に師匠に随行して厳しい修行を積んでいたことです。師匠に随行して技術と心を会得する修行の方法は、仏教界では太平洋戦争とともに消滅してしまいました。落語界には今なおその仕来りが残っています。

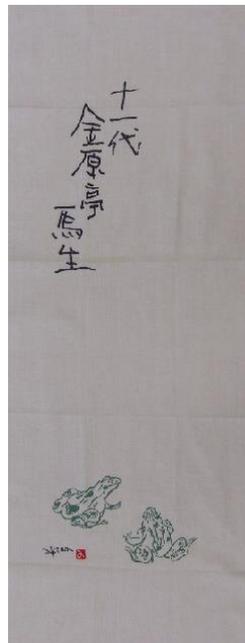
「落語」とは、「はなし」の末尾に「落ち（サゲ）」がつくことで、江戸時代には「落語」と書いて「おとしばなし」と読んだものです。江戸時代には「落し噺」「落話」《おとしばなし》などの用語がありました。もともと江戸時代にも「らくご」「らくごか（落語家）」と呼ばれた例もありますが、一般的には「おとしばなし」あるいは「はなし」といわれたようです。「らくご」と一般的にいうようになってからは近代に入ってからであり、昭和になってラジオ放送で急激に普及したものです。「古典落語」ということばも昭和三十年代に使われはじめ、四十年代に入って一般化したものであります。

「噺家の粋な手ぬぐい紹介」③

先月に続き「いわき寄席」出演者のそれぞれ個性豊かで粋な「手ぬぐい」をご紹介します。

金原亭 馬生 師匠の「手ぬぐい」です。

○第十七回いわき寄席 平成四年六月二十五日  
他 第五八回・第九一回・第一〇四回 計四回出演



※十一代目を襲名する時に十代目馬生師匠の義理の息子である、中尾彬さんが描かれたもの。バシヨウなので「古池や蛙飛び込む水の音」からだそうです。

古今亭 志ん彌 師匠の「手ぬぐい」です。

○第六十九回いわき寄席 平成十三年七月二十四日



入船亭 扇遊 師匠の「手ぬぐい」です。

○第一回いわき寄席 平成元年八月二十三日  
他 第四十回・第八二回 計三回出演



※この手ぬぐいのデザインは、師匠のファンという立体造形作家 岩城信嘉氏によるものです。

初音家 左橋 師匠の「手ぬぐい」です。

○第三十四回いわき寄席 平成七年四月二十七日  
他 第七十回・第七三回 計三回出演



### 「介護保険&医療保険」高額負担について

平成二十年度より導入されました。長寿医療（後期高齢者医療制度）に伴い、介護保険および後期高齢者医療制度の個人負担金額の合算金額により、基準金額を上回った負担金額が払い戻しされます。対象としては、期間中（八月一日～七月三十一日）※平成二十年度に限り四月一日～七月三十一日に七十五歳到達の方々の世帯での介護保険および医療保険負担額が対象となります。

左記の合算算定基準額表をご参考ください。

H21.8.1 から H22.7.31	H20.4.1 から H21.7.31	期間 所得区分
67万円	89万円	現役並み 所得者
56万円	75万円	一般
31万円	41万円	低所得者 II
19万円	25万円	低所得者 I

当施設入居者様の介護保険負担額は？

要介護3の方で平成二十年四月一日～平成二十一年七月三十一日までで三万六千二百二十一円となります。また平均的な医療費が月二千五百円位です。この期間十六カ月分の四万円を加えますと、約三十五万円前後となります。もし同じ世帯に対象とされる配偶者などが居られますと、その分も加算されますので、基準金額を上回っている可能性がございます。所得区分など詳しくは、いわき市役所後期高齢者医療もしくは長寿介護課にご相談ください。

### 「負担限度額認定証」の更新について

現在、食事代と居住費は、全額自己負担となっております。ただし、年間所得二六六万円以下の世帯（市県民税非課税世帯）の方については、個人が負担する食事代と居住費に限度額が設定され減額されます。個々の負担限度金額を決定するのは、所轄の市町村であり、減額を認められた方には、市町村長より「負担限度額認定証」が発行されます。

この「負担限度額認定証」の有効期限が毎年六月三十日ですので、今度更新の手続きが必要となっております。現在入所されている入居者様の更新手続きは、昨年同様施設でまとめて行いますが、市町村より出された結果については、個々の平成二十年度世帯所得に対して判定されておりますので、御不明な点などございましたら、直接所轄の市町村役所「長寿介護課」等にお問合せください。

### 「後期高齢者医療制度被保険者証」の更新について

「後期高齢者医療制度被保険者証」の有効期限も毎年七月三十一日となっております。こちらは、入居者様の現住所に直接送られる事になっております。ご自宅の方に保険証が届きましたら、七月三十一日までに望洋荘にお持ち下さいますようお願い致します。

### 六月の行事予定

六月十日・十七日（水）午後二時～  
「おやつバイキング」  
六月二十三日（火）午後二時～ 永崎ユニット  
「ガーデンング」  
六月二十四日（水）午前十時～ 勿来ユニット  
「父の日を祝う外出」  
六月二十六日（金）午前十一時～  
「フラダンス・バンド演奏」Bフラット  
六月二十八日（日）午前十一時～ 四倉ユニット  
「流しそうめん」

### 【六月のお誕生会予定】

六月 七日（日）  
薄磯 佐藤ケサヨ様 （九七歳）誕生会  
六月 二三日（火）  
四倉 有田 ミイ様 （九一歳）誕生会  
六月 二四日（水）  
薄磯 稲村 マサ様 （九七歳）誕生会  
六月 二四日（水）  
豊間 金澤ヒフミ様 （九七歳）誕生会  
六月 二五日（木）  
永崎 大橋マキ子様 （八八歳）誕生会  
六月 二五日（木）  
薄磯 斉藤 祥子様 （七七歳）誕生会  
六月 三〇日（火）  
勿来 国分 桂子様 （八一歳）誕生会

### 編集後記

『望洋荘』便り  
平成二十一年五月三十一日発行  
発行所 いわき市

社会福祉法人 りんさく福祉会  
介護老人福祉施設 望洋荘  
電話 (0246) 55-7373  
FAX (0246) 55-7255