



せんしょう苑 望洋荘 便り

第115号
平成25年
6月発行

転ばないように、気を付けて

— お年寄りのケガ —

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 晃

転倒は高齢者にとって致命的な事故につながります。高齢者の事故死の原因としても窒息（誤嚥）と交通事故に次ぎ第三位を占めております。寝たきり原因の第二位に位置する大腿骨頸部骨折の八割以上が転倒によって起きています。このような状況に鑑み、転倒の予防を真剣に考える必要があります。

年をとっただけで転倒しやすくなったわけではなく、転倒しやすい人には多くの場合、それなりの原因があります。原因として多いのは、脳血管障害や心臓病、起立性低血圧による「めまい」や「ふらつき」、白内障などによる視力障害、パーキンソン病や下肢筋力低下、関節疾患による歩行障害、更には認知症による行動障害などです。

転倒の原因となる病気を適切に管理すれば、事故はかなり減らすことができます。血圧降下薬や睡眠薬は転倒の危険を高めることがあるので、適切な服薬指導を受けることが大切となってきます。また、転びやすい人には、転びにくい安全な環境づくりが必要となってきます。データによると

大腿骨頸部骨折の六割は自宅で起きており、自宅（施設でも）の環境整備は極めて重要です。

自宅や施設の環境整備についてのポイント

- ・ 手すり（トイレ、浴室、階段）の設置
- ・ 敷居などの段差の解消
- ・ 滑りにくい床材での施工
- ・ 床から敷物、小物、電気コードなどの除去
- ・ 明るくて、まぶしくない照明の使用
- ・ 寝室の照明スイッチは手元に装備
- ・ 椅子は高めで重くて安定性があり、できれば肘掛け付き椅子の利用
- ・ ベッドは膝を直角に曲げると足が床に就く高さの物を配置
- ・ ゆるく、底がひっかかりやすいスリッパは不用

散歩の習慣がある人は、転倒しにくいことがわかっています。現在、まだまだ転倒の不安がない人も毎日積極的に歩き、一層転倒しにくい身体作りに努めましょう。

筋肉、特に足の筋肉を動かすと、筋肉と筋肉の間にある静脈を外から圧縮したり拡張したりして、第二の心臓のように、中に流れる血液を心臓のほうへ送り出すことになります。つまり、筋肉運動（歩行運動でも）は血液を循環させるポンプのような働きをして、心臓を助けているのです。運動をすることによって、車のアクセルの役割をはたす交感神経が興奮して、心拍数を増やし血圧を上昇させます。運動を終えた後には、ブレーキの作用をはたす副交感神経が優勢になって、心拍数を減らし血圧を低下させます。運動によるこのような働きは強い心筋を作るにも役立っています。介護にあたっては皆さん、室内にとどまらず戸外にも連れ出して転倒予防の歩行訓練をしてあげて下さい。

鹿児島県社協 さわやか会来荘

六月十四日(金)・十五日(土)午前十時より、鹿児島県社会福祉協議会ボランティアグループ「さわやか会」の皆様が来荘されました。

一日目は「バルーンアート」「天吹演奏」「日本舞踊」や唄などが披露され、特にバルーンで様々な動物やキャラクターを見事な早やさと手さばきで形作る様子に入居者様は目を丸くして驚いておりました。他に梅沢富雄のモノマネで女形『夢芝居』や赤穂浪士の一人芝居、日本舞踊等が披露されました。二日目はマジックショーを中心に披露され、ナツメ口演歌を皆なで口ずさみました。笑いあり涙ありの楽しい二日間でした。皆様有難うございました。



父の日&誕生会

六月十六日(日)塩屋岬ホールにて『父の日&誕生会』を開催いたしました。望洋荘家族会様よりハイビスカス・紫陽花・蘭の花のプレゼントがありました。誕生者にプレゼント贈呈のあと、ビンゴゲームをしなからお茶会を楽しみました。



大掃除・家族交流会 豊間ユニット

六月二三日(日)午前十時より豊間ユニット内の大掃除と家族交流会をいたしました。毎年恒例行事となつてゐる事もあり、入居者様、御家族様、共にテキパキと障子張りや窓掃除を行いました。皆さん手際が良いので今年はペランダ掃除まで手がまわりました。その後、おにぎり・豚汁で昼食を。お掃除でたくさん体を動かした後の、おにぎりはとても美味しかったです。



御結婚おめでとう

六月九日(日)ハワイアンズホテルウエディング・ラピータにて介護職員・草野由香さんの披露宴が行われました。御主人も同じ業種の仕事に携わっており、意気投合したそうです。互いを思いやって笑顔の絶えない家庭が理想だそうです。いつまでもお幸せに♡



アクアマリンへ見学

六月二八日(金)四倉ユニット入居者様と職員でアクアマリンふくしまへ見学に出掛けました。たくさんのおいしいの群れに驚かされておりました。



石炭化石館ほるる見学

六月十二日(水)永崎ユニット入居者様と職員でフラワーセンターへ外出の予定が雨のため石炭化石館ほるるに急遽変更し楽しく見学しました。



ゲストでお食事を

六月二十四日(月)午前十一時三〇分
くみや南ユニット四名の入居者様とガ
ストにお昼ごはんを食べに行きました。
今回は女性の入居者様四名が参加され
ました。季節限定や新作メニューもあり、
何を頼もうかと皆さん悩まれていたが、
ハンバーグやサバの味噌煮などを注文
され「やっぱり大好物を食べるのが一番！」
と笑顔で話していました。
☆はもちろん甘い物！あんみつを食べて
満面の笑みを浮かべていました。甘い物は
別腹を見事に実践しておりました。



ら・ら・ミュウに行ってきました。

六月三〇日(日)午前十時くみや南ユ
ニット三名の入居者様と「ら・ら・ミュウ」
に行きました。日曜日という事もあり、
店内は何処へ行っても大賑わいでしたが、
まずは魚売場へ行き、店内をぐるぐる回
りながら「これも良いけど、そちのも良
いな」と皆様真剣な表情で品定めをされ
ておりました。店員さんのおススメもあり
青のり、昆布、塩辛等を購入されており
ました。購入後はレストランへ直行し、
各自お寿司まぐろ丼・甘エビ丼・目光の
から揚げなど海鮮物を「やっぱり浜で食べ
る魚料理はうまいなあ」と大変満足そう
に食べられておりました。



看取り介護

六月二十一日(金)宮崎ミツさん(九十歳)
の誕生会を行いました。春ごろから体調を
崩されていましたが、本人の要望で「病院に
は入院したくない。ここで最期を迎えたい。」
ということであり、施設にて看取りを行って
おりました。ドクターからは、誕生日まで
は難しいかとの診断があり一週間早く、
宮崎さんのお部屋で誕生会を行いました。
誕生会には同じユニットの入居者様も集ま
り、ハッピーバースデーの歌を唄ったりと楽し
く過ごされていました。しかし、ドクターの
診断どおり、数日後には急変し六月二十
七日の朝に、ご家族様や施設のみんなが見
守るなか安らかに天国へと旅立たれまし
た。

その日は九十歳の誕生日の翌日でした。遠くに
住むご家族のみんなが施設に到着するのを待つか
のように頑張られていました。

最後に娘さんより、「母はここで最期をみんなに
見守られて逝けて幸せでした。」との言葉をいただ
きました。宮崎さんの終期を施設のみんなで、最
後の最後まで支援することが出来たと思います。
宮崎さんのご冥福を心よりお祈りいたします。



「平成二十四年度決算報告」

平成二十五年三月三十一日現在

「社会福祉法人りんさく福祉会」平成二十四年度決算報告（平成二十四・四・一〜平成二十五・三・三十一）が役員会総会・理事会・評議委員会にて承認されましたので、左記の通りご報告させていただきます。今後も入居者の皆様方が安心して暮らしていただける様に、質の高い施設運営に務めてまいりますのでよろしくお願い致します。

勘定科目	金額（円）	勘定科目	金額（円）	勘定科目	金額（円）
資産の部		負債の部		事業収支活動の部	
流動資産	185,786,999	流動負債	45,552,971	収入	571,159,010
現金	0	未払金	29,241,544	支出	525,170,549
預金	106,458,181	預り金	2,831,387	収支額	45,988,461
未収入金	73,669,260	賞与引当金	13,480,040	事業活動収支外の部	
貯蔵品	1,478,680	固定負債		収入	111,763,730
立替金	116,850	572,874,090		支出	115,529,442
前払金	4,064,028	設備資金借入金	556,842,692	収支額	-3,765,712
固定資産	1,608,361,247	退職給与引当金	16,031,398	特別収支の部	
建物	1,011,255,523	負債の部合計		収入	5,061,000
土地	266,565,160	618,427,061		支出	5,061,000
建物付属設備	172,044,743	純資産の部		収支額	0
構築物	104,600,426	基本金		当期活動収支差額	
機械及び備品	13,802,130	228,151,160		42,222,749	
車輛運搬具	1,623,567	国庫補助金等特別積立金		繰越活動収支差額の部	
器具及び備品	19,174,443	764,222,125		前期繰越活動収支差額	141,125,151
権利	3,153,857	次期繰越活動収支差額		当期末繰越活動収支差額	42,222,749
有価証券	110,000	183,347,900		次期繰越活動収支差額	183,347,900
退職共済預け金	16,031,398	純資産の部合計			
資産の部合計	1,794,148,246	負債及び純資産の部合計			
		1,794,148,246			

【七月の行事予定】

望洋荘

七月十四日（日）午後二時より
誕生会・フラダンス 塩屋岬ホール

七月二十一日（日）午後七時より

花火大会 正面玄関前

【七月のお誕生会予定】

望洋荘

七月七日（日）四倉ユニット
圓井クラ様（八五歳）誕生日

七月十一日（木）永崎ユニット
真壁ミナ様（九二歳）誕生日

七月十三日（土）勿来ユニット
佐藤ミヨシ様（九六歳）誕生日

七月十五日（月）永崎ユニット
鈴木キサヨ様（八九歳）誕生日

七月十七日（水）豊間ユニット
佐川末子様（八五歳）誕生日

七月二十三日（火）豊間ユニット
久保一様（八六歳）誕生日

七月二十五日（木）四倉ユニット
河野キワ様（九三歳）誕生日

【七月の行事予定】

せんしょう苑

七月七日（水）午前十一時三〇分より
「ガスト・食事会」

七月十日（水）午後一時三〇分より
「ユニット対抗・大運動会」

七月十四日（日）午前九時一〇分より
「八坂神社例大祭・神輿」



【七月のお誕生会予定】

せんしょう苑

七月十二日（金）みまや西ユニット
太田由子様（九四歳）誕生会

編集後記

『せんしょう苑・望洋荘』便り
平成二十五年六月三十日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑

電話（0246）386331

介護老人福祉施設 望洋荘
電話（0246）557373