

ボランティア特集

今回は当施設にご協力いただいたボランティアさんをご紹介します！

いこいこ
いっしゅ

第83号



令和8年7月
発行：依田窪老人保健施設
広報編集委員会
〒386-0603
小県郡長和町古町3365-5
TEL：0268-68-0281
FAX：0268-68-0283

依田窪老人保健施設 検索



ハーモニカの音色と、広がる歌声



村松大先生



「癒しのハーモニカつみき2」の皆さんによるハーモニカ演奏が行われました。4名のハーモニカ奏者と1名の歌い手による演奏が響き渡り、とても盛り上がりました。利用者の皆さんは演奏に合わせて体を揺らしたり、口ずさんだり、手拍子をしたりと、それぞれ音楽を楽しんでいる様子でした。

衣装チェンジ×踊りで魅せる

スペシャルショー

長和町社会福祉協議会ボランティアグループ「ゆいまーる」の皆さんです。

この日は全7曲にわたるステージで、曲ごとに衣装を変えながら軽やかなダンスを披露してくださいました。

♪天城越え/石川さゆり

♪越冬つばめ/森昌子

♪勝手にしやがれ/沢田研二

♪せんせい/森昌子

♪なみだの操/殿様キングス

※同一人物です



普段は利用者のお話をしたり、体操を一緒にしたり等、日常の活動を支援しています。



当施設では、下記のような活動にご協力いただけるボランティアさんを随時募集しています。

- ・行事等で歌や踊り、レクレーションをしていただける方
- ・利用者の方と一っしょにお話をしていただける方
- ・施設のお掃除をしていただける方

ご相談は、0268-68-0281老健いこいまでご連絡ください！！



転倒の危険を減らすために

Aユニット 介護職員 塚田 諒

年齢を重ねると、筋力やバランス力、視力や聴力が低下してきます。また、視力や聴力の低下は認知機能の低下に繋がると言われています。その他、病気や薬の影響など様々な要因により身体機能の低下がみられるようになります。そして、これらの要因が重なることで、「転倒」の危険性が高くなります。転倒は単に「足を滑らせた」「躓いた」というだけではなく、その方の心身の状態や生活環境が関係して起こります。

いこいでの取り組み

いこいではご利用者様一人ひとりの身体状況や普段の生活の様子を確認し、転倒の危険



性を把握しています。「どのような場面で転びやすいのか」を施設内で共有し、少しでも転倒を減らせるよう取り組んでいます。

居室の環境設定や使用する福祉用具の選定、移動時の声掛けや必要に応じた見守りなど、多職種で連携しその方に合った支援を行っています。

「転倒」は予防に努めていても体調や動作の変化などによりどうしても起こってしまいます。そのため、転倒の危険を少しでも減らす取り組みに加え、万が一転倒した際に大きなけがにつながらないよう、常日頃から生活環境や支援方法の見直しを行っています。

自宅復帰後もできることを

一方で、転倒を心配するあまり動く機会が少なくなると、筋力や生活機能の低下につながってしまいます。いこいでは、在宅での生活に向けて、安全に配慮しながらご本人の「できる力」を大切にしたいケアにも取り組んでいます。

ご自宅に戻られた際も、「トイレまでの動線に物を置かない」、「段差や敷物に注意する」、「夜間の足元を明るくする」、「履物を見直す」など、身近な「ちょっとした工夫」が転倒予防に繋がります。

これからも、ご本人、ご家族の皆様と協力しながら、ご本人らしい生活を安心して続けられるよう支援してまいります。

塚田さんに質問コーナー

○夏と言えば？

「お肉が好きなのでBBQですかね。あとは夏祭りのイメージ。でも僕、夏はあんまり好きじゃないです（笑）」

○みなさんへ一言！

「熱中症に気を付けましょう！」



応急処置

熱中症が疑われる症状例



めまい

立ちくらみ

生あくび

筋肉痛

大量の発汗

筋肉のけいれん

①涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。

②からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす。（特に、首の周り、わきの下、足の付け根など）

③水分補給

経口補水液などを補給する。



予防の行動



①**エアコン**を上手に使いましょう
熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮してエアコンを使う習慣をつけましょう。

②扇風機や換気扇を併用する

長時間、風が体に当たらないように注意しながら、換気のために利用しましょう。



③こまめに**水分・塩分補給**をする
のどが渴いていなくても1日当たり1.2リットルを目安に計画的に水分補給をしましょう。
汗をかいた後には塩分補給も忘れずに。水分を多く含むナスやキュウリなどを食事に取り入れるのもおすすめです！



いよいよ夏本番！



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者と言われています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調節機能も低下しているので注意が必要です。

**自力で水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！**