



# ほのぼの 南部包括だより

第163号 令和6年1月発行  
袋井南部地域包括支援センター  
電話 0538-42-7939

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
今年は、竜頭蛇尾に終わることなく、また画竜点睛を欠くことなく、竜が水  
や雲、翼を得るように、持てる力を存分に発揮して、飛躍する1年にしてい  
きたいと思います。

また、辰とは竜(龍)のことですが、十二支では唯一、空想上の生き物で  
す。ほかはすべて実在の生き物なのに、なぜ架空の竜が十二支に選ばれ  
たのか???疑問です。。



袋井市キャラクター フッピー

## ／＼気を付けよう！高齢者の転倒／＼

高齢者が転倒すると、骨折や頭部外傷などの大きなけがを招きやすくなります。転倒  
によるけがが原因となって介護が必要な状態になることもあります。介護が必要になっ  
た主な原因として、1番多いのが認知症で18.1%、ついで脳血管疾患(脳卒中)が15.0%、  
3番目が高齢による衰弱で13.3%、そして骨折・転倒は4番目で全体  
の13.0%を占めています。



### ◆転倒の要因◆

- 1 加齢による身体機能の低下・注意力の低下
- 2 病気や薬の影響    3 運動不足    4 生活環境



### 自宅で注意すべき場所

#### 1 リビング

##### <転倒の原因>

- ・電気コードに足をひっかける。
- ・カーペットやこたつ布団につまずく。
- ・床に置いていた雑誌や新聞紙の上で足をすべらせる。

##### <対策ポイント>

- ・電気コードは壁に沿わせるなど、動線の邪魔にならないようにする。
- ・めくれやすいカーペットの下にはすべり止めを敷いておく。
- ・つまずきやすいカーペットやこたつ布団の使用は控える。
- ・床には物を置かず、整理整頓された部屋をキープする。

### 認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

それぞれ4文字の名称を  
抜き出そう！

(使える文字は1回のみ)

ヒント ①魚 ②柑橘類

①

ギ	ド	ジ	マ
カ	サ	ナ	ジ
ヨ	キ	ワ	ゴ
ビ	ウ	ス	ニ

②

サ	タ	ヨ	ネ
ブ	ン	ン	ン
ツ	カ	ブ	ク
ル	ハ	ー	イ



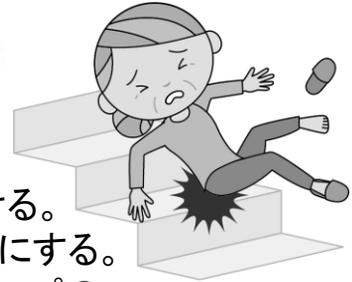
## 2. 玄関

### <転倒の原因>

- ・靴を着脱する際にバランスを崩す。
- ・玄関マットですべる、つまづく。
- ・上がりかまちなどの段差を踏み外す。

### <対策ポイント>

- ・手すりを設置する。
- ・椅子に座って靴の着脱をする。
- ・玄関マットを使用する場合は、下にすべり止めを敷く。
- ・高さのある上がりかまちには、踏み台を設置する。



## 3. 階段・廊下

### <転倒の原因>

- ・階段や廊下の素材がつるつるすべりやすい。
- ・スリッパを履いたままで踏ん張りにくい。
- ・足元が暗くてよく見えない。

### <対策ポイント>

- ・手すりを設置する。
- ・階段にすべり止めを付ける。
- ・廊下はすべりにくい床材にする。
- ・すべりやすい靴下やスリッパの使用は控える。
- ・足元を明るく照らす。

## おしゃべりカフェ

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

1月16日 (火) 9:30~11:30  
豊沢ふれあい会館  
2月20日 (火) 9:30~11:30  
高南コミュニティセンター

## つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！  
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆さんのご参加をお待ちしております。

◆1月23日(火)10:00~11:30  
◆2月27日(火)10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター

【袋井南部地域包括支援センターより】

## 令和6年・職員の抱負

### 温泉旅行に行きたい！ サトミ

↑去年、旅行先でお腹を下し、慣れない旅先で正露丸探しの旅に変わってしまった…バックの中全て正露丸の匂い(;´・ω・)

### 目指せ！標準体重 クニコ

↑身体が重すぎて、片足飛びができなくなってきてる(>\_<)

### コロナに罹らないようにする！ ミノリ

↑去年、新年早々コロナに罹患…  
年明け出社が1月16日だった(-\_-)

### 3日に1回1時間運動する！ レイミ

↑最初は毎日運動する！って言っていたけど、  
だんだん延びて3日に1回になった(笑)

### 食べ物をよく噛んで食べる！ ヨウコ

↑食べ物の形のまま喉を通すのが好きで、  
あまり噛むのが好きじゃないんだよね~(-\_-メ)

### トラロープに引っかからないようにする！ カヨ

↑去年、駐車場の区画に張ってあるトラロープに引っかって  
転んで、肋骨を骨折したの…

## 認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ

### 正解は？

- ① キビナゴ、ドジョウ、ニジマス、ワカサギ
- ② イヨカン、ハッサク、ネーブル、ブンタン