

里だより ~346号~ 令和7年5月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 5月も熱中症に注意！！ 】

初夏の訪れを感じる風に青葉が薫り、過ごしやすい季節となりました。一方で5月頃より熱中症の症状を訴える方が増え始める時期でもあるそうです。総務省消防庁による「令和6年5月の熱中症による救急搬送状況」によると、全国で2,799人搬送されており、そのうち半数以上『1,519人（54.3%）』が高齢者だそうです。

年齢と共に暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下します。こまめな水分補給を心掛け、エアコンや扇風機をためらわずに使用するなどして体調管理に十分気をつけてお過ごしください。



【見守りセンサー導入に伴う同意書への署名お願い】

5月より見守りセンサーの導入を予定しております。見守りセンサーはベッド周囲だけでなく、部屋全体が検知の対象となります。利用者様が生活を送られる中で、危険と思われる予兆動作（起き上がり・離床）や危険な状態（転倒・うずくまり等）を検知し職員に通知する仕組みとなっております。

危険予兆動作・危険状態を検知した時に画像の記録を行い、状況の確認や再発防止に向けた対応策の検討を行う予定です。

※見守りセンサーはビデオカメラではなく、プライバシーが保護された画像を記録します。人物が特定される画像は記録されません。

今月のお便りに同意書を同封しております。お手数ですが、同意書に署名いただき、返信用封筒にてご返送ください。

※不明な点がございましたら遠慮なくお電話ください。

お問合せ先：ゆうきの里（TEL 0968-74-0666）



● 看護介護部（入所） ●



介護老人保健施設ゆうきの里 介護主任の今村です。4月に異動し法人事務局人材開発課配属となりました。今後は、介護現場のケアの質向上を図るため介護職員の教育等を担当します。

看護介護部は、4月から後任の村木が介護主任となり新体制を盛り上げます。引続きご支援、ご協力のほどよろしくお願い致します。

4月より介護主任に就任いたしました村木です。皆様のご期待に添えるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願い致します。



所属は変わりますが、研修や教育を通し関わっていきたいと思ひます。後任の村木主任をはじめスタッフへの温かいご支援のほどよろしくお願い致します。



看護介護部
介護主任 村木 聖也

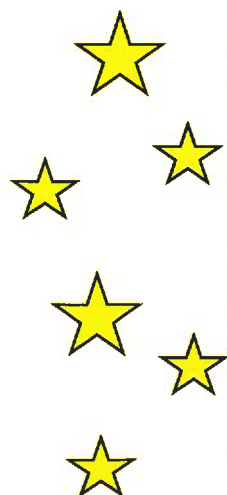
法人事務局 人材開発課
課長 今村 嘉宏



● 通所リハビリテーション ●

今年度より入所・ショートステイ担当から通所相談窓口の担当となりました相談員おまがりの尾曲です。

～ 職員紹介 ～



早く通所の業務に慣れるように頑張ります。相談等お気軽にお声掛け下さい。よろしくお願い致します。

支援相談員
尾曲 晃治



●リハビリテーション部●

足も体も元気であるために大切な『足の握力』をご存知ですか？

足の握力とは、足指を曲げた時に発揮する力のことです。

健康な高齢者を 1 年間調査した結果によると、転倒した人は転倒しなかった人に比べて平均 20%足の握力が弱いことが分かりました。

また、足指のトレーニングをした高齢者は、転倒リスクが有意に減少したという結果が出ています。



足の握力が強いと他にもこんなにいいことが (〽)

- ・転倒リスクの軽減
- ・認知機能の向上
- ・バランス能力の向上
- ・歩行速度の上昇 etc...



足の握力を鍛えるグーパー体操



かかと

- 椅子に座り ^{かかと}踵を地面に付けて行いましょう
- ゆっくり足指を閉じる動きと開く動きを繰り返します
- 習慣づけて毎日最低 15 回続けると効果が高いと言われています

▶ポイント 足指の可動性をみてみよう！

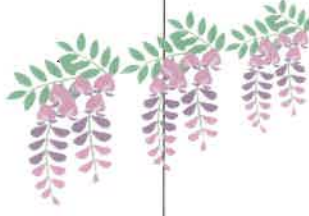
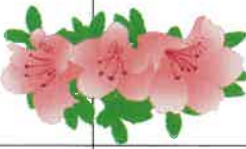
足の握力の強さに最も強く影響を与えている要素が、「足指の可動性」です。足指の可動性を上げるために自分でストレッチをしてみましょう。座って片足を反対の太もものにのせ、手でゆっくりと足の指を動かすことで可動性を上げることが期待できます。

上記以外にも様々なストレッチ方法、トレーニング方法がありますので、ご興味のある方はリハビリスタッフにお声掛けください😊

参考文献：NHK あしたが変わるトリセツショー



5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2	3 憲法記念日 通所あります
4 みどりの日	5 こどもの日 通所あります (通所) 体重測定	6 振替休日 通所あります (通所) 体重測定	7 (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	9 (通所) 体重測定 	10 (通所) 体重測定
11 	12 	13 (通所)音レク (入所) 口腔ケア	14 	15 (入所)音レク	16 (通所)書道	17 
18	19 十六夜会 交流会 (入所)音レク	20 (入所) 口腔ケア	21 (通所)絵手紙 	22 (入所)音レク	23 (入所) 口腔ケア	24
25 	26	27 (入所) 口腔ケア	28 	29 (入所)音レク	30 	31 (通所)音レク