

# かのん便り 2014

(株)山梨福祉総研 広報委員会  
26年10月1日 発行

皆さんこんにちは！秋といえば、、、

食欲の秋！スポーツの秋!!そして・・・『かのん便りの秋!!!』

という事で今回は、最近注目されている「転倒予防」についてご紹介させていただきます。また裏面は文化祭やデイサービスでの様子、新人紹介などなど…盛り沢山となっています♪

## 転倒を予防しましょう！

最近転びやすくなっていませんか？1年間に高齢者(65歳以上)の5人に1人は転倒しています。さらに、転倒による骨折は寝たきりを招きやすいといわれています。いきいきと元気に家で生活するには転倒を予防することが重要になってきます。今回は「すぐにできる!分かる!転倒リスクチェック表」「転倒予防の運動」を紹介していきます。

### すぐにできる！分かる！転倒リスクチェック表

		点数
①過去一年間に転んだことがありますか	はい	5
②歩く速度が遅くなったと思いますか	はい	2
③杖を使っていますか	はい	2
④背中が丸くなってきましたか	はい	2
⑤毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	2

今すぐチェック!!

あなたは何点ですか？

点

6点以上なら要注意です!!

### 転倒予防の運動

後方への転倒の原因

①円背姿勢

②足指の柔軟性低下が関係しています。(もちろん筋力低下なども関係しますが…)

①円背姿勢



骨粗鬆症・体幹筋の筋力低下が原因と言われています。

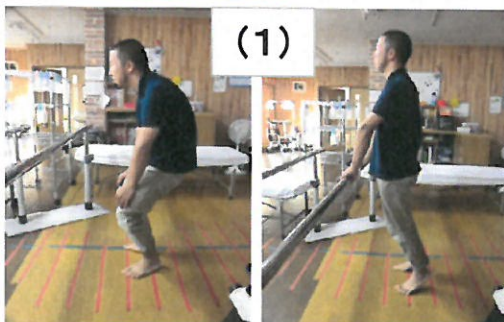
②足指の柔軟性低下



円背姿勢から踵に重心がかかり、足指を使う機会が少なくなり、足指が固くなってしまいます。

転倒予防のポイント: 足指をできるだけ使うことが大切です。  
→足指を鍛えると、バランスを崩した時に踏ん張りが効くようになります。

### 具体的な方法



(1)

(1) 足指に荷重するように、踵を上げます。



(2)

(2) 足指でタオルをたぐり寄せます。



(3)

(3) 足底全体でボールを転がします。

※(2)(3)は座って行ってください!

転倒に関する相談・評価、勉強会の開催にも対応させていただきますので気軽にご連絡下さい。

TEL:055-279-2510 理学療法士 小沢 仁



# リハかのん写真館

2014.4～2014.8

かのんの外出レク  
春の思い出



## 春kanon



かのん文化祭



本社



玉幡

## 夏kanon

切って・貼って・塗って  
向日葵

若草



かのんの七夕

### 訪問看護

・リハスタッフ 小沢 仁

当社のブログ内で「かのんリハビリ豆情報」を連載中です。

一度ご覧ください。

・看護スタッフ 内藤 伸子

病院とは違い、訪問看護では新人です。戸惑う事もありましたが、皆さんの笑顔に励まされています。

### 新入社員紹介 よろしくお願ひします！！

#### リハかのん本社

・介護スタッフ 堀内 志乃

職員のみなさんのおかげで一歩ずつ成長しています。

・看護スタッフ 宗像 秋子

新しい仕事に何とか慣れ頑張っています。これからも私のキャラを出していきます。

#### リハかのん玉幡

・介護スタッフ 高橋 みゆき

笑顔いっぱいがんばります！

#### リハかのん若草

・介護スタッフ 片山 智美

毎月行われる介護部会でもスキルアップ目指して頑張ります。

ホームページって何が載ってるの？

- ・かのんの熱い思い
- ・スタッフの日記
- ・それぞれの事業所の紹介  
(写真も多くありますよ)
- ・各事業所の利用空き情報

是非ご覧ください！  
随時更新中！

[www.yfs-kanon.com](http://www.yfs-kanon.com)

かのんのホームページが  
生まれ変わりました。

【名】  
基準、規範

山梨福祉総研

