

# うえるはうすだより 6月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクレーション委員会

## 『ゆっくりまったり、映像鑑賞会』

5月の行事会として、5月13日(木)と5月14日(金)の二日に分けて、映像(DVD)鑑賞会を行いました。

3階は新作歌舞伎・4階は歌謡曲のDVDを鑑賞しました。

3階の新作歌舞伎(映画:風の谷のナウシカ)では、こういった歌舞伎を観るのは初めてと言う方がほとんどで、行事委員会としても初めて選ばせていただきました。

皆さん初めてみるもので『好かったよ。』『綺麗だね。』という感想や、のんびりとした空気感からか『眠たくなったわ。』といったような感想をいただきました。

4階の歌謡曲では、DVDの音楽に合わせてそれぞれ口ずさむように歌を唄われたり、リズムに乗って身体を動かしたりと、ノリノリで楽しい行事会になりました。



現在1階にある綺麗なお花ですが、こちらは通所の利用者様が持ってきてくださった材料やお花紙を使って、一緒に作りました。

### 1階に綺麗なお花が?



【手作りとは思えない出来で、驚かされるばかりです!】

## ☆リハビリテーション科より☆

### 【転倒予防について】

高齢者が要介護状態になる原因の1つとして「転倒」があります。

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりに繋がる恐れもあります。

今回は、転倒する原因やその予防方法についてお伝えします。

### ◇転倒の主な原因

- ・筋力低下：加齢や活動量の低下による筋力(特に脚)の低下。
- ・バランス障害：加齢によるバランス能力の低下。  
身体が柔軟性が低下し、姿勢の立て直しが困難になる。
- ・視力障害：視力障害で段差などが認識しづらくなり、危険察知能力が低下。

- ・環境面：わずかな段差、滑りやすい床、薄暗さなど。
- ・薬剤：薬の副作用により、めまいやふらつきが出現する。

- ・靴：スリッパ、重い靴、厚底の靴などは、つまづく原因になる。

転ばないように工夫して健康に過ごしましょう!!  
運動や環境整備について興味がある方はリハビリスタッフまでご相談ください。

### 【◇転倒予防のポイント】

- ①転倒リスク(危険性)をチェックしてみましょう  
・まずは転倒の主な原因から自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。

- ②転ばない身体をつくりましょう  
・身体のバランスを保つ、立つ・歩く際に必要な筋力を保つ、身体の柔軟性を保つなど「転ばない身体」を作る事が重要です。特に脚には多くの筋肉が働いているため、脚の運動を継続的に行う事が大切です。



- ③転ばないための環境作り  
・段差の解消や床材の変更など住まいの環境整備を行う。  
・メガネ、履物、杖など立って歩く為の用具を適切に選ぶ。  
・適切な薬が服用できているか医師に相談する。



### ☆お取り寄せおやつ☆ 【一六タルト 宇治抹茶】

森半の宇治抹茶を使用し、風味豊かに仕上げた生地で、抹茶餡を巻きました。



餡には抹茶と碾茶を練り込み、抹茶の深い味わいをお楽しみいただけるよう仕上げました。



#### 編集後記

早くも、利用者様の二回目のワクチン接種が始まっています。副反応のことなど心配事は尽きませんが、状況が改善されることを願っています。  
そんな中、一人で楽しめる趣味を探してきてはリフレッシュする日々です。

行事・レクリエーション委員会

#### 6月の献立

7日(月)	おやつ	お取り寄せおやつ
9日(水)	昼 行事食	ひじき御飯・魚の梅焼き・ 茄子とミョウガの和え物・ 若鶏の三食巻き・メロン
15日(火)	昼	カレーライス
19日(土)	おやつ	お誕生日ケーキ
24日(木)	昼	牛丼
28日(月)	昼	わかめ枝豆御飯

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 協立病院

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



#### 【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

#### 利用者様の人気曲のご紹介です。

4階スタッフ独断による、ウエルハウス川西人気曲トップ3をご紹介します。  
まず第3位『瀬戸の花嫁』。昭和47年(1972年)に発表された小柳ルミ子さんの曲です。遠く離れた地に嫁ぐ女性の心情が歌われたどこか懐かしい気持ちになる一曲です。  
第2位は『青い山脈』。昭和24年(1949年)に発表された藤山一郎さんと奈良光江さんの曲です。同じ題名の映画の主題歌としてリリースされ、デュエットソングの定番とも言える曲になります。

栄えある第1位は『川の流るるのよう』。平成元年(1989年)に発表された美空ひばりさんの生前最後のシングル曲です。  
昭和の歌姫の、まさしく日本の名曲と呼ぶにふさわしい一曲です。  
現在は感染症対策徹底の為、大きな声と一緒に歌う事が難しくなっています。が、落ち着いたらまた皆さんと一緒に楽しく歌いたいです。



#### 今後の行事予定です

令和3年6月行事『紫陽花祭り』  
6月9日(水) 14:00~14:40 参加：入所階  
各フロア毎にゲームをして盛り上がりました。

令和3年7月行事『七夕祭り』  
7月7日(水) 14:00~14:40 参加：入所階  
各フロアごとにゲームやDVD観賞を行う予定です。

令和3年8月行事『夏祭り』  
8月18日(水)~8月20日(金) 14:00~14:40  
入所階にて、射的などのゲーム実施します。ごはんやおやつも少し特別なものを用意する予定です。  
8月28日(土)・・・通所でも夏祭りを計画しています。

#### オンライン面会についてのお知らせ

事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。  
お気軽にご相談ください。

