

# うえるはうすだより 7月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクレーション委員



## 夏を目前に～映画鑑賞会②～

6月も先月に引き続き続き映画鑑賞会となりました。

2階は前回とはまた違った趣向の内容で映画を鑑賞して頂き、前回と同じよう笑顔で見られている方や、「懐かしくて、いつ見ても楽しい」等の声も聞くことが出来て、2カ月に跨いで実施出来たことは良かったです。

3階は5月の続きを鑑賞して頂きました。普段余りフロアに出てこない人も集まって観賞しており、みんなで楽しめました。

4階は日本昔ばなしを上映。観賞中はところどころで笑いが起こり、皆さん楽しまれてご覧になっていました。



時代劇をみんなで観賞



みなさん懐かしんでいます



### ☆リハビリテーション科より☆

#### ☆転倒を予防しましょう☆

・65歳以上の高齢者3人に1人は1年間に1回以上転倒するといわれています。高齢者人口が3640万人の内、1213万人の人が1年間に1回以上転倒するといわれています。転倒した人のおおよそ5%に骨折が認められている為、人数だと年間61万人程度になります。これを基に計算すると、約3秒間に1人が転倒し、1分間に1人以上が骨折しています。転倒すると、3人に2人は何らかのけがを負うことがわかっています。骨折など大きなけがに繋がるのは5%程度ですが、転倒すると無償では済まないことが多いのが実情です。



◎**転倒リスク評価してみましょう。**自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

- ①過去1年間に転倒したことがある。はい↓5点 いいえ↓0点
  - ②歩く速度が遅くなった。はい↓2点 いいえ↓0点
  - ③杖を使っている。はい↓2点 いいえ↓0点
  - ④背中が丸くなってきた。はい↓2点 いいえ↓0点
  - ⑤毎日お薬を5種類以上飲んでる。はい↓2点 いいえ↓0点
- 合計点が6点以上になると転倒しやすい状態と考えられます。

◎**転倒予防するには**・転ばないように対策を早めしておくことが大切です。杖や手すりは必要になった状態になつてから導入するのではなく、あると安心の状態から導入しましょう。

- ①杖・歩行補助具にもいくつか種類があります。これなら安心して歩行できるものを選択しましょう。
- ②階段昇降や椅子からの立ち上がり不安がある場合は階段の手すりや安定した椅子の導入を早めに行いましょう。
- ③ご自身でサイズのあった適切な靴を選びましょう。自宅内で安全に移動するために滑りにくい靴下を履くのもポイントです。

★**転倒を予防し、元気に過ごさすようにしましょう。**

7/26(水)  
です♪



### ☆お取り寄せおやつ☆

【一六タルト 甘夏みかん】

愛媛県産の甘夏みかん果汁、甘夏みかん果皮を使用した餡をみかん色に仕上げた生地で巻きました。甘夏みかんの甘酸っぱい味わいを感じられる季節限定の一六タルトです。



### 編集後記

今年も豪雨が発生し、各地で猛威を振るっています。今までに起こることがなかった地域でも発生する危険があります。猛暑だけでなく、他の異常気象にも備えていきたいですね。

行事・レクリエーション委員会

### 7月の献立



7日(金)	昼: 行事食	ちらし寿司、冬瓜のくず煮、そうめん汁、果物
10日(月)	昼:	ちゃんぽん麺
15日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「オハラケーキ」
21日(金)	昼:	冷しゃぶ梅うどん
26日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
27日(木)	昼:	チキンカレーライス
29日(土)	昼:	蒲焼丼

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： 川西市立総合医療センター  
 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

### ☆通所リハビリより☆

久しぶりに伊丹市のバラ公園への外出レクを実施しました。お天気にも恵まれ、満開のバラを見ながらの散歩を楽しんでおられました。30分程度休憩なしで歩かれる方もおられ、いいリハビリになったとおっしゃっていました。やはり外を歩くと気持ちいいですね。



少人数で、日にちを分けてバラ公園へ



様々なバラが咲き誇り、見頃を迎えていました

### 今後の行事予定です

令和5年7月行事『七夕祭り』  
 7月5日(水)に各階でみんなで七夕祭りを行います。笹を飾り付け、星に願います。

令和5年8月行事『夏祭り』  
 8月16日(水)～18日(金)で各階で夏祭りを行います。的あてなど、みんなで楽しめる行事を行います。

令和5年9月行事『敬老会』  
 9月13日(水)に各階で敬老会を行います。

### 直接面会についてのお知らせ

フロアにて直接面会を開始しました。エレベーターホールではございますが、フロアに上がり、ご面会頂けます。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

