

# NEWS LETTER

## ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。

機能訓練指導員の吉岡です。

暖かい日も増え、少しずつ春の訪れを感じる時期となって参りましたが、この時期になると悩まされるのが**花粉症**です。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一つとされており、季節性アレルギーとも呼ばれ、目のかゆみやくしゃみなどの症状を引き起こしますが、何故このような症状が起きるのでしょうか？それは、身体の免疫機能が関係しているからです。

花粉が体内に入ると、身体は花粉を異物と判断して抗体を作ります。そして再び花粉が体内に入ると、出来る限り体外に出そうという働きが生じ、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、涙、鼻詰まりなどの現象が引き起こされます。

因みに、この抗体の仕組みを利用しているのが皆様も行ったことがある「予防接種」ですね。あらかじめウイルスや細菌を体内に入れて抗体を作り、免疫効果を高めることで病気にかかりにくくなります（まれに感染しますが、症状は軽いはずです）。

私自身は、鼻水がひどく備品のティッシュを使いすぎて経費がかさみましたので、マイティッシュを持参しています。最近のティッシュはソフトな肌触りで痛くなくて良いですね！（エリエールの「贅沢保湿」、オススメです！）

私は顔面面積が20センチ程ありますので、小顔効果を期待して25センチサイズのマスクを着用しています！（笑）

脱線してしまいましたが、これから本格的な花粉症の季節になって参りますので早めの対策をお勧めします！

## 今月のスタッフ紹介 介護職員の新メンバー

今回のスタッフ紹介は2月より新しく加わりました介護職員の**新メンバー**の紹介となります。まだまだ未熟でご利用者様からの叱咤激励を賜りながら日々業務を覚えております。どうぞ宜しくお願い致します。

### ●井手 多津子



「一緒に楽しい時間を過ごせるよう事故や怪我なく安全に運動ができるようにサポートさせていただきます。」

### ●川尻 修正



「笑顔で皆様が楽しく運動できるように頑張ってサポートしていきたいと思えます。宜しくお願い致します。」

## コラム ～高齢者の転倒～

お世話になっております。機能訓練指導員の横山です。

今回は高齢者の転倒に関してお話したいと思えます。

高齢者の転倒の主な原因を挙げると…

1. 方向転換時の転倒
2. 後方転倒（しりもち）
3. つまみずきからの転倒

等、他にもございますが主に右記の場面が多いかと思えます。

また、これら転倒による外傷として

- ・大腿骨頸部骨折
- ・胸腰椎圧迫骨折
- ・肩関節（外科頸）骨折
- ・前腕骨（橈骨遠位端）骨折
- ・頭部外傷による脳挫傷
- ・急性硬膜下血腫
- ・慢性硬膜下血腫
- ・クモ膜下出血



などあり転倒によるケガは大変危険です。

ルースト下柚木ではご利用者様毎の転倒リスクを個別で評価して、転倒を予防する為のプログラムを組み立て、平行棒内にてマンツーマンで機能訓練を実施しております。転倒リスクが上半身（体幹）にあるのか、下半身（下肢）にあるのかを見極め、その問題部分に対する運動やアプローチを実施しております。ひとつ、皆様にお伺いします。皆様は何も掴まない状態での片脚立ち（右脚も左脚も安定して60秒以上できますでしょうか？）どちらか片方が安定しない、若しくは両方安定しない方がいらつしやいましたら将来的に転倒しやすい身体になっていくことが予想されますので、今のうちに適度な運動、姿勢の改善をお勧めします（脅しです（笑））。