

## 気温の低下と脳卒中

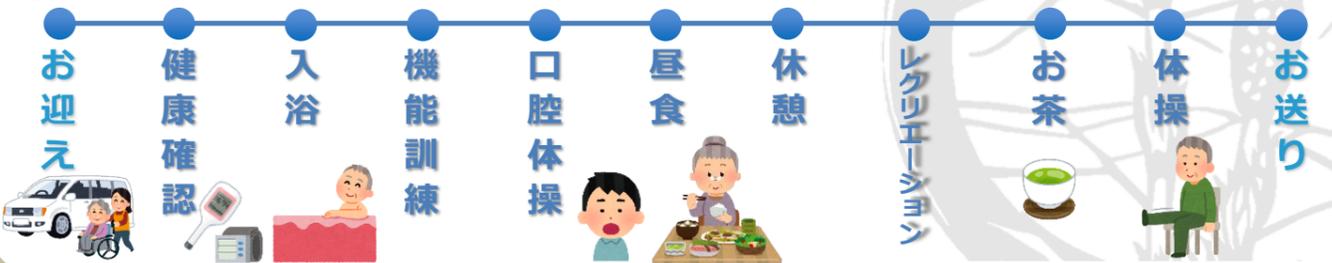
10月29日は「世界脳卒中デー」に定められており、日本脳卒中協会でも毎年10月を「脳卒中月間」としています。脳卒中は、日本人の死因の第4位で年間およそ10万人が亡くなっており、寝たきりや介護が必要になる主な原因の一つです。脳卒中は突然起こるのが特徴で、脳の血管が詰まる脳梗塞、脳内の細い血管が破れる脳出血、脳の太い血管に瘤（脳動脈瘤）ができて破裂する、くも膜下出血があり、脳の血流が途絶え、さまざまな症状を起こす病気です。発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるため初期症状を見逃さず迅速に対応することが重要です。顔の片側が歪む、片側の腕や手に力が入らない、呂律が回らない、言葉が出

ない、他人の言うことが理解出来ないなどの症状が急に現れたら迷わず救急車を呼んでください。秋が深まり寒暖の差が激しいこの時期は、急な冷え込みを感じた体は、熱を逃がさないため血管を収縮させて血圧が上がります。特に高血圧の方は、注意が必要です。手袋やマフラーなどでしっかり防寒して、血圧の急上昇を予防して下さい。秋は、食欲の秋ともいわれ、美味しいものが増えますが、暴飲暴食を避けバランスの良い食事を心がけ、塩分も控えめに、暖かい時間に軽い散歩やストレッチなどの適度な運動を取り入れ血流を促進して寒さによる体への負担を軽減していきましょう。(吉)

## 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼デイサービス

庭が見える明るく広いテラスで日光浴をしながら、歌を唄ったり、お話をしたり笑顔が沢山の時間を過ごすことができます。レクリエーション活動や季節に合った外出行事、入浴、機能訓練、口腔ケアなど、いろいろなサービスを提供しております。スタッフ一同、ご利用者様一人一人の生活を大切にしながらお手伝いさせていただきます。



## スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

### ■ホームヘルパー（パート）

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

### (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

October 2025



## No.105 土筆広報誌 Autumn news

▼ひまわり畑で元気をチャージ！（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）





風鈴づくり

澄んだ青空が高く広がり、吹く風に冷たさを感じます。好きな本を手に取り、ページをめくる指先の乾燥に秋を感じます。土筆では、活動的な季節にたくさんの行事を行いました。皆様の素敵な笑顔の一部をご紹介します。

## ひまわり見学

・那須ファーム



夏の花と言えば？どんな花を思い浮かべますか？太陽のように大きく、黄色に輝くひまわりを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？8月上旬、元気いっぱいひまわりを見学に来ました。今年のは、とても暑かったのですが、太陽に向かって力強く咲き誇る満開のひまわりからみなさん元気を頂き、素敵な笑顔を見せてくださっていました。

## 夏まつり



夏を楽しんで頂こうと各事業所では、ミニ夏祭りを開催しました。デイサービスでは、玉入れ、スイカ割、風鈴釣りなどのレクリエーションを行い盛り上がりました。グループホームでは、お菓子づくりやあてで盛り上がり、託児所では、くじ引きやボーリング大会を行い、浴衣にお面をつけた可愛い姿で、グループホームや小規模多機能のフロアに顔を出すと利用者様と「握手」や「タッチ」のふれあいが行われ利用者様は、大変喜ばれていらっしゃいました。

## 夏野菜

(土筆全事業所)



毎日暑い日が続きます。疲労や栄養不足から身を守るために土筆では、畑でたくさんの夏野菜を育てています。夏野菜には、夏バテ予防に役立つ栄養成分が豊富に含まれており、旬である収穫時期には、もっとも栄養価が高くなります。ナス、トマト、ピーマン、しし唐、きゅうり、ズッキーニ、スイカ、とうきび、えだまめ、などなど、たくさんの夏野菜を積極的にメニューに盛り込み、栄養補給で夏の暑さを乗り切りました！採れたての野菜は、皆様の健康を力強くサポートしてくれます！



## 三遊亭竜楽 独演会

(サービス付き高齢者向け住宅)



昨年に引き続き、三遊亭竜楽様にお越し頂き独演会を開催しました。今年も大勢の利用者様が楽しみに参加され、約45名お集まり頂きました。初めにダジャレで笑いを誘い、夏にぴったり、暑気払いに夕立を降らせる事ができる商売のはなし「夕立屋」や親子で禁酒をする「親子酒」などはなしをしてくださいました。落語では、食べる話とお酒の話が多いそうで、お酒のはなしでは、話が進むにつれて、本当にお酒を召し上がっているのではないかと思うほど酔っぱらって行く話し方がとても面白おかしく笑って過ごせる楽しい時間となりました。



## 10月10日は転倒予防の日

家の中や家の周りをつまづいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか？年齢を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのケガをしやすくなります。特に65歳以上の方は要注意です。骨折がきっかけで寝たきりになってしまったり介護が必要な状態になることもあります。転倒事故が起こりやすい家の中や周囲の危険な個所をチェックしながら事故を防ぐための注意点を紹介します。

### 転倒の原因を減らしましょう ポイントはぬかづけ

- ぬ** ぬれている所は、滑って転びやすい(浴室、台所、洗面所など) 床が濡れていると滑りやすいので、もしも濡れた時は、放置せずに拭きましょう。
- か** 階段・段差は、つまづいて転びやすい(部屋と部屋の間の段差など) 段差と言っても10センチくらいの段差には気を付けて、またぐ事が多いのですが、ほんのちょっとした段差には注意が必要です。部屋と部屋の間の段差など、1、2センチの段差でもつまづく可能性があります。手すりがある場所では、手を添えてあわてずに移動しましょう。
- つけ** 片付いていない所は、つまづいて転びやすい(茶の間や廊下など) 床にもものを置いているとそれを踏み越える時につまづく可能性があります。床にもものを置いたままにしないようにし、整理整頓を心がけましょう。



転倒を防ぐには、外的要因と内的要因を解消することです。上記「ぬかづけ」をキーワードに家庭内の環境を整える事が大切です。外的要因の解消法は、環境整備のことで、日頃からの積み重ねが大切です。内的要因の解消法は、体を整えることです。毎日の生活の中で少しでも体を動かすことが必要で、掃除や洗濯などの家事も立派な身体活動です。天気の良い日には、外を散歩してみるのもおすすめです。適度な運動と日光にあたることで、骨粗しょう症予防も期待できます。少しでも筋力をつけて自分で動ける力を維持することが重要です。