

## 雪道の歩き方

雪道での転倒で多くの方が救急搬送されており、その半数以上が高齢の方といわれています。雪道で転ばないようにコツを把握して、大事に至らないように備えておくことが大切です。まずは滑りやすい場所を把握しておきましょう。車の出入りが多い場所は、雪が車のタイヤで押し固められ、ツルツルに磨かれたような状態になることもあります。横断歩道も車や人がたくさん通るので、雪が踏み固められツルツルになります。また、車の熱で雪の表面がとけて、とけた雪が再度凍ることを繰り返し滑りやすくなります。雪道に適した冬靴を選んで履くことも転倒予防のひとつかと思います。靴底が滑りにくくなつて

いる靴や濡れない靴、最近はそういった冬靴の種類も豊富になってきていますのでお勧めです。歩き方のコツは歩幅をできるだけ小さくして、ペンギンのようにそろそろと歩くイメージです。かかとに体重をかけると、後ろにひっくり返る形で転んでしまうこともありますのでなるべく足先に重心をかけながら、足全体で垂直に着地するように歩きましょう。特にツルツルの路面を歩くときは、足の裏全体を垂直に下ろすようにすると転びにくくなるそうです。

歩き方を分かっていても、急いでいる時は忘れがちになります。急がず、焦らず余裕を持って歩く、日頃から余裕を持った行動に心がけていきたいです。洋

## 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴で



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させて頂きます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## 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出来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

### ■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

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。

### ■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

### （有）ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.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

February 2026



No.109  
**土筆広報誌**  
Winter news

▼無病息災を祈願して 蘭玉飾り（シニアシェアハウス 土筆の郷）



# 土筆 News



静かに降り続く雪が、街を包み込み、外は雪景色です。空気は冷たくとも真っ白な景色の美しさは、時に日々の忙しさで疲れた心をリフレッシュしてくれます。土筆での年末年始の様子を利用者様から頂いた素敵なお笑顔と共に届けします。

## もちつき



12月土筆の各事業所では、年末恒例行事のもちつきが行われました。もち米が蒸し上がると、その豊かな香りが会場内に広がり、自然と皆様の表情も期待が高まった顔となり、職員がもち米を臼に移すと向かい合った2人が臼のまわりをまわりながら杵を使ってこねて行きます。もち米がまとまって来たら、ここからは、力強くついて行きます。「よいしょ！よいしょ！」の掛け声が響くたびに会場内には、明るい笑顔が溢れました。力強くもちをついてくださる方、掛け声をかけながら、作業を応援する方やむかし懐かしい思い出を語る方、「家族で集まって餅つきをしたね。」「楽しかったよね。」と思いつ話に花を咲かせ、心温まる瞬間が続いて行きます。つきたてのお餅が出来上がると、今度は皆さんで食べやすい大きさに手早く丸めて行きます。きなこやあんこなど事業所ごとに味付けは変わりますが、ほんのり温かい、つきたてのお餅は、餅つきでしか味わうことができません。皆様と一緒に出来上がったお餅は格別です。また来年もこの温かな場でお会いできることを心より楽しみにしています。

## クリスマス Merry Christmas



数週間前から利用者様と一緒に飾りつけなどを進め楽しみにしていたクリスマス会、利用者様と一緒に奏でるハンドベルの演奏やゲーム、雪だるまのマスク製作、プレゼント抽選会など、事業所ごとのレクリエーションで活気あふれる賑わいでした。昼食には、クリスマスマニュアルを用意して、デザートには、クリスマスケーキも楽しんで頂きました。心もお腹も満たされる温かなクリスマスとなり、皆様と笑いあえる時間がとても嬉しく感じられました。

## 塩分をとりすぎるとどうなるの？

体に必要な塩分ですが、摂りすぎると体に悪いということは広く知られています。では、摂りすぎると体にどのような影響があるのでしょうか？塩分の持つ役割を知り、健康的な生活を送りましょう。

### 塩分の役割

塩分は主に「ナトリウム」と「塩化物」から構成されます。ナトリウムは、細胞内外の水分バランスを調整するために必要なミネラルです。また、神経伝達や筋肉の収縮などにも関与しています。一方で塩化物は、消化を助ける役割を果たし、胃酸の生成などにも関与しています。

### 塩分の過剰摂取によるリスク

#### 高血圧の原因になる

体には、体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあるため、塩分を摂りすぎると血液中の塩分濃度が高くなり、それを薄めるために水分を多くため込むようになります。その結果、血液量が増え、血管がパンパンになり、大量の血液を流すために血管壁に高い圧力が加わるようになり「高血圧」になります。また、血液を全身に送り出す心臓にも過度な負担がかかり、心筋梗塞や心不全、または脳卒中や不整脈を引き起こす場合もあります。

### 胃がんのリスクを高める

食塩を摂りすぎると、胃の粘膜にダメージを与えるため、胃がんのリスクとなります。また、塩分が多い環境では、胃がんや胃潰瘍の原因となるピロリ菌が増殖しやすいと言われています。

### 骨粗しょう症のリスク

余分な塩分は、尿として排出されますが、ナトリウムと共にカルシウムも排出されます。尿中にカルシウムが多くなることで、尿の通り道にカルシウムが主成分である「尿路結石」が出来やすくなったり、カルシウムの排出量が増えたことで体内のカルシウムが不足し、結果として骨粗しょう症を引き起こす事もあります。

### むくみや水分代謝の問題

食塩のとりすぎは、体内に水をため込みやすくなるため、むくみを起こしたり冷えにつながったりすることがあります。

### 1日あたりの塩分摂取目標値

男性：7.5g未満  
女性：6.5g未満

