

# マガネット いなほ便り

秋号

No.7

「まるで顔を垂れる種々な」の原のよに、日々感謝し、慢心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いなほ便り」と命名しました。

## つまずかない！ 転ばない！



家で転んだ経験はありませんか。

高齢者の転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。足腰が衰えるとすり足になり、段差だと気づかないバスマットやじゅうたんの端に引っかかったり、引き戸のレールにつまずくなど、思わぬもので転んでしまいます。転倒によるケガは、頭や顔・首などのすり傷や捻挫、脚の骨折が多く、骨折をした場合は入院となる高齢者が大半です。いちど骨折すると長期安静が必要で、「寝たきり」の原因になる可能性もあります。転倒は深刻な状況を引き起こすことが多いので、家中を低い視点で点検し、危険なところがないかチェックしましょう。

注意する  
場所

- 浴室・脱衣所
- 庭・駐車場
- ベッド・ふとん
- 玄関・勝手口
- 階段

転倒状況

- 滑る
- つまずく
- ぐらつく
- ひっかかる
- ベッドや椅子から落ちる

予防対策

- 適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぐ
- 浴室や脱衣所に滑り止めマットを敷く
- ベッドから起き上がる時や降りる時は慎重に
- 玄関や階段など段差のある場所に手すり、滑り止めを設置
- 寝室や廊下に常夜灯、センサーで点灯する照明を設置



暮らしの中で気になることや心配なことなど、お気軽にご相談ください。

## 肺にご用心

空気が乾燥してくると注意したいのが肺。肺は呼吸を通して空気に触れる臓器なので、外気の影響を受けやすく、乾燥に弱いのです。乾燥によって肺の機能が低下すると、呼吸器系の症状(咳や気管支喘息など)が起こりやすくなります。ちよくちよく水分を補給して喉を潤しましょう。うがいは喉の粘膜に付着した細菌やウイルスを取り除くのでこまめにしましょう。また口呼吸は口腔内や喉が乾燥し細菌などが侵入しやすくなるので、鼻呼吸を意識しましょう。マスクも効果的です。



## さつまいも

旬の味覚

収穫の季節ですね。お店でいい香りがあるので、見ると焼き芋が並んでいました。そういえば子どもの頃、外で遊んでいると「いしや〜きいも〜」とリヤカーを引いて焼き芋を売るおじちゃんを見かけたものです。昭和の懐かしい風景ですね。当時はホクホク系の芋がほとんどでしたが、近頃は安納芋や紅はるかのようなねっとり系も増えています。中には糖度50度以上のかかなり甘い品種もあるそうです。煮る、蒸す、揚げるなど大活躍のさつまいもは、栄養素もたっぷり！特に食物繊維が豊富で、ヤラピンという成分が便秘を防いでくれます。ビタミンCやB1、カロテン、カルシウムなどもたくさん含まれているので、風邪予防や疲労回復などに役立ちます。美味しく食べて元気に過ごしましょう。



## 訪問介護事業所 マグネット中 オープン!

広島市中区に訪問介護事業所マグネット中が近日オープンします。中區にお住まいの方を中心に、細やかな介護サービスをご提供いたします。お気軽にお問い合わせください。

●訪問介護事業所マグネット中  
〒730-0043 広島市中区富士見町 6-1-301  
TEL: 082-258-2850  
FAX: 082-909-2990

サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

- 府中事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)  
〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3  
TEL: 082-510-1950 FAX: 082-510-1951
- 東事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)  
〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1  
TEL: 082-258-1860 FAX: 082-280-1951
- 西事務所(訪問介護事業所)  
〒733-0822 広島市西区庚午中 2丁目 19-31  
TEL: 082-567-5577 FAX: 082-275-5799

●介護タクシー

車いすのまま乗降可能、運転手(ヘルパー2級以上取得)がご利用者の乗降助助を行います。

インフォーマル  
サービスにも!



まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。