

わっしょい

題字 松原 美佐子 様

社会福祉法人 上神谷福祉会
特別養護老人ホーム榎塚荘
TEL:072-291-0920

関連施設
ケアハウス逆瀬川
グループホーム高倉
赤坂台デイサービスセンター

自分は大丈夫!

私は詐欺にあわない!!

注意

そんなふうに思っている人ほど実は、
詐欺にあいやすいとされています!



大阪府で多い特殊詐欺は?

1位	還付金詐欺	348件
2位	キャッシュカード詐欺	147件
3位	預貯金詐欺	119件
4位	架空料金請求詐欺	91件
5位	オレオレ詐欺	42件

(今年度累計令和4年5月末)

※特殊詐欺とは、面識がない不特定多数の人に対して、電話やメールなどの手段を用いて銀行口座に振り込みをさせたり、その他の方法により現金等をだまし取ったりする行為のことをいいます。

【電子マネー】を使った
特殊詐欺にご注意下さい!

南区の高齢女性

30万円被害例も!!



大阪府内・堺市南区内でも、有料サイトの未納料金の支払いや高額当選金の手数料などの名目として、

電子マネーカードを

コンビニなどで購入

させる詐欺が多発し

ています。

電話やショートメッ

セージなどで



「コンビニで、カード型の電子マネーを購入し、裏面に記載されているカード番号を教えて下さい」などと求められるのは、ほぼ100%詐欺です!

★身に覚えのない電話やメールは無視

あわてて対応せず、

家族や警察に相談しましょう!

また、周りでも、ご高齢者などが、詐欺にあっているのではと思われる場合は、警察へ通報を。皆様の通報により、被害が未然に防止されています。

TEL: 072-291-6681(南第4地域包括支援センター)

窓口開設時間: 月～金 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)



LINE始めました!

友達登録していただいた皆様へ、
いろんな情報を発信していきます。

LINEの友達追加画面・🔗を開き、
検索Qを押して ID@298fjuqwを
入力するか、
QRコードを
スキャンして
ください。



こんにちは！横塚荘デイサービスセンターです！

渡邊（わたなべ） 柔道整復師



あなたの一番の望みはなんですか？

そんな質問をされたら、どうでしょう？ いきなり聞かれても困ってしまうかもしれません。横塚荘デイサービスセンターの利用者さまにアンケートをした結果、一番多かった答えが、

「いつまでも自分の足で歩きたい」

という、実にシンプルなものでした。好きな場所へ移動することが出来るという力は、年齢を重ねれば重ねるほど、ありがたみが増してくるものですね。

高齢者の歩行の特徴として・・・

- ・歩くスピードが遅くなる
- ・前かがみになってしまう
- ・段差などでつまづき、転倒しやすくなる
- ・疲労が早くなり長時間歩けなくなる

これらの特徴が現れることを専門的には「歩行能力が低下する」といいます。歩行能力を上げるためには筋力アップやバランス能力の向上が必要といわれています。

横塚荘デイサービスセンターでは

『機能訓練』といって、身体的機能の改善や維持を目的に運動や生活動作の反復訓練を行っています。その中でも今回は横塚荘デイサービスセンター内で取り組んでいる訓練内容と、体力測定やその結果の一部をご紹介します。



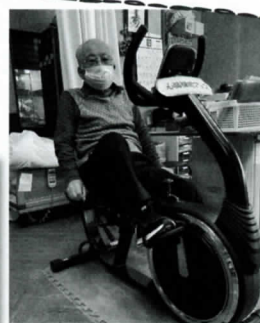
横塚荘の機能訓練を覗きましょう！



あけ丸(下肢筋力強化)



階段昇降



エアロバイク



ハンドグリップ(握力強化)



平行棒内歩行

訓練内容としてはエアロバイクや下肢筋力を鍛えるマシーン、階段昇降、スクワット運動、片足立ち訓練、平行棒での移動などその方に合わせた訓練メニューを提供しています。屋外歩行（施設周り）は気候の良いときに行っています。



介護福祉士
小林



楽しく!一緒に!それが榎塚荘の機能訓練です♪

千代松 (ちよまつ) 生活相談員「楽しい運動のススメ」

楽しくないと、通いたくないですよね?

子どもも、大人も、誰だってそうじゃありませんか? 楽しくないと、行きたくなくなります。

榎塚荘では、「楽しく、無理なく、マイペースでやりましょう」という雰囲気づくりが出来ています。利用者さまは運動にとっても熱心な方が多く、その雰囲気につられて新しく参加された方もいつの間にか笑顔で身体を動かしておられます。それを見ると嬉しくなります。

機能訓練を担当する職員は、利用者さまのそうした頑張りを、「体力測定」して「目に見える」データ化し、ご本人の意欲向上に繋がりたいと考えています。また、ご家族やケアマネージャーにもフィードバックし、今後の自宅での生活に役立てて頂けるよう努めています。

そんな体力測定と、利用者さまのお声をご紹介します。

① 握力測定

握力は全身の筋力と関連するので、健康維持や介護予防の観点から上腕だけでなく全身のトレーニングをすることが推奨されます。また、握力を測定することで、実施しているトレーニングの効果が表れているかの評価にもなります。

② 椅子からの連続座立位動作10回のタイム計測

主に大腿四頭筋の筋力や筋持久力を増大し転倒予防や歩行能力を増大するデータがあります。

③ 屋外歩行約200mのタイム計測

主な目的は歩行能力・体力の維持向上です。室内と違い、坂の昇り降りや段差があります。散歩の習慣や近所へのお買い物へ行く際に転倒しないように注意してもらいます。

④ タイムアップ&ゴー

歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合的に判断するテストです。内容としては座っている椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って再び椅子に座るまでの時間を計測します。

榎塚荘の体力測定も覗きましょう!

「立ち上がりが
楽になったよ」

利用者T様 (90代女性)

	1月目	2月目	3月目	4月目	5月目	6月目
握力 (右左)	16.16kg	16.18kg	16.17kg	18.20kg	17.19kg	18.19kg
立ち上がり	31.3秒	31.0秒	28.4秒	30.2秒	23.3秒	22.1秒
屋外歩行	3分42秒	3分38秒	3分05秒	3分05秒		
タイムアップ & ゴー	9.6秒	9.9秒	8.7秒	6.9秒		

やっぱり
3ヶ月位から
成果が出てきますネ



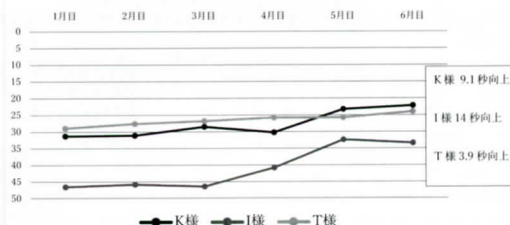
椅子からの立ち上がり
(スクワット運動)

「速く歩けるよう
になったわ」

利用者S様 (80代女性)



椅子からの連続座立位動作10回のタイム



「着替えの時
ふらつきにく
くなったの」

利用者I様 (80代女性)



最初は手すりがないと立ち上がれなかった方も、胸の前で手を組んで連続してできるようになってきました。

測定結果からも少しずつ記録が向上する方もいれば、状態維持が続く方、中には記録が下がってしまう方もあります。それぞれ身体の状態や暮らしは違うので生活の質の向上や維持にも差はありますが、デイサービスに来て継続して訓練を取り組まれることで身体の健康、心の健康に寄り添えたらと思います。

利用者さまと測定記録に一喜一憂するのも訓練に携わる職員の楽しみです!

入江介護福祉士



生活サポーターさん

大募集



榎塚荘で私たちと一緒にお仕事しませんか？

業務内容

夕食の配膳・食事のお手伝い・下膳・見守り

勤務地 特別養護老人ホーム 榎塚荘

時間 (夕) 17時～19時間
(週1～ご相談ください)

給与 時給1,023円

直接お身体をさわる介助はありません。無資格の方も大丈夫！
60代の方も大歓迎！

Point!

短い時間を有効活用

Point!

未経験の方も大歓迎



応募先はこちら

特別養護老人ホーム 榎塚荘

TEL 072-291-0920

担当 宮本・上原 まで



(E)



利用者さまの日常風景
をご覧ください。

Instagram
はじめました。



上神谷福祉会

NIWADANIFUKUSHIKAI

ちよこっと、脳トレ!

クロスワードパズル

(3)



【タテ】

- 1 ちょうの形のネクタイ
- 12 松下村塾を作った人
- 13 ふだんと違うさま。○○○な顔つき
- 14 日照り続きの後に降る雨
- 15 年をとるとふえてくるもの。顔の○○
- 16 美人局
- 17 この世の中のこと。スポーツの○○○記録
- 18 千葉県の太平洋に面する長い浜

【ヨコ】

- 1 5節句のうちの明日は？
- 2 あしの別名。○○の髄から天井のぞく
- 3 左大臣の次の位
- 4 なにもせずゆっくり過ごす年始め
- 5 おひがんは先祖○○○をしましゅう
- 6 雨が多いこと
- 7 将来の結婚。○○○○○○○仲
- 8 恨みをかえすこと。○○○がえし
- 9 生産者から卸へ売ること
- 10 早く実のなる品種
- 11 小さい黒い種子。へその○○