

医療法人 健生会

介護老人保健施設

令和元(2019)年 夏号

Vol. 53



リハビリタウンくじ

広報誌

# てとてとて

〒028-0014 岩手久慈市旭町 8-100-2 TEL:0194-53-0056 FAX:0194-52-8660

ホームページ: <http://rehabilitown-kujii.jimdo.com/> ぜひご覧下さい!!

～広報誌 てとてとて の由来～

利用者と家族・地域の皆さん・職員が手を携えて歩みましょうとの思いを込めて名付けました。

撮影場所: 川又川 (久慈川水系) 久慈市山根町木売内

## ～ 施設理念 ～

『利用者様の尊厳を尊重し、安心安全で  
質の高いサービス』を提供します。

## Contents

- リハタン写真館・・・・・・・・・・・・・・・・ 2-3
- 家族介護教室(転倒とクスリ)・・・・・・・・ 4-5
- トピックス・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 職員紹介インタビュー、敬老会案内・・・・・・ 7
- 熱中症対策、編集後記・・・・・・・・・・・・ 8

## 施設方針

やさしさに出会う施設を  
やすらぎに出会う施設を  
生きがいに出会う施設を 目指しています。  
医療・介護・福祉の人材育成に努めます。

広報誌「てとてとて」 Vol.53  
令和元(2019)年 8月10日発行  
編集・制作: 広報委員会  
発行責任者: 叶 朋洋





# リハビリ 写真館



久慈東高校 様



大川目太鼓 様

夏祭りでは慰問・ボランティアの方々をはじめ、通所の利用者様や地域の皆様など多くの皆様のご参加・ご協力を頂き、とても盛会に開催することができました。この場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。



久慈保育園 様

## シリーズ 家族介護教室 安全対策委員会 presents

# 第26回 転倒しやすい薬がある!? 高齢者のクスリと転倒予防



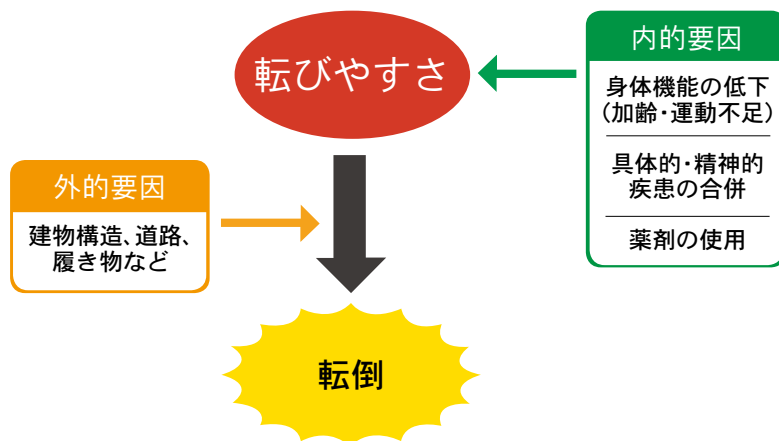
人間は加齢とともに、筋力の低下や、歩行障害、視力の衰えなどさまざまな要因が重なり、バランスを保ちにくくなると言われています。高齢になるとこれらの要因に加えて、病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬ場所で事故が発生することもあります。転倒は若い人なら軽いケガで済んでも、高齢者にとっては大きな事故につながる可能性があります。高齢者やその家族にとって、転倒は寝たきりにつながる重大な事故になりかねず、その危険性を前もって知って、対策をしておくことが大切です。今回はその転倒の要因とその中でも薬との関係をご紹介します。

## 転倒はなぜ起こる？

転倒の原因には、身体的なものが原因となる「**内的要因**」と生活環境から来る「**外的要因**」に大きく分けられます。

「**外的要因**」：自宅内には転倒につながる外的要因が多く潜んでいます。例えば、室内のわずかな段差、歩幅が小さい高齢者にとっては、普通なら段差と認識しない程度のちょっとした敷居でもつまずくことがあります。

「**内的要因**」：転倒につながる内的要因としては、病気や疾患、加齢による筋力の低下、身体機能の低下が挙げられます。ほかにも、薬の副作用による足元のふらつきや眠気、意欲の減退なども転倒の原因となります。高齢者は複数の薬を飲んでいたり、体調の変化を口に出したりしないことがあるので、副作用が出ていないかを周囲が注意しておく必要があります。



## 転倒とクスリの関係？

薬と転倒の関わりでは、飲む薬によって生じる精神機能障害および運動機能障害があります。精神機能障害には、眠気、ふらつき、注意力低下、失神、めまい、せん妄などがあります。運動機能障害には、筋緊張低下、脱力、失調、薬物性パーキンソン症候群などが、薬の作用や副作用として生じることがあります。高齢者の転倒を予防するためには、治療のために服用している薬を把握し、その影響と転倒の危険性を念頭に置くことが必要です。ちなみに、5種類以上の薬を服用している人は、そうでない人に比べて転倒する割合が高くなるという研究報告もあります。高齢者では加齢に伴って運動機能が低下し、視力や聴力などの感覚や認知能力も低下しているため、若年者と比べて転倒の危険性は高くなりやすいと言われています。そこに飲む薬によって精神障害や運動障害が加われば、転倒の危険性は更に高くなります。

ただし、「薬物＝転倒」と考えることは早計です。転倒の原因には様々な要因が関連しており、「飲んでいる薬をやめれば転倒しない」というわけでもありません。また、転倒の危険性があるからといって、治療中に薬の服用を中止することもできません。服用している薬について、情報提供書を再確認して不明な点はかかりつけ医または薬剤師に相談するとともに、適正に使用することがとても重要です。

## 転倒・転落リスクの高い薬剤とは？

多くの薬が転倒・転落リスクを高める要因になることがあります。特に注意すべき薬とその理由を以下に挙げていきます。

睡眠導入剤	ふらつきやめまいが生じやすいだけでなく、覚醒レベルの低下によって集中力や注意力が散漫になるため、平衡感覚が上手く保てなかったり、状況判断がいつも通りできなかったりすることがある。正常に薬の効果があり、内服後にしっかり眠ってもらえば問題ありません。危ないのは、効果が中途半端で、意識が不明瞭な状態でベッドから降りようとしてしまう場合。特に高齢者は、薬剤の代謝能力が低下している可能性があるから、通常よりも少量から投与していくことが推奨されている。
抗不安薬	筋緊張の低下をもたらすことから、それが転倒・転落のリスクにつながりやすい。睡眠導入剤ほどリスクは高くないと思われるが、特に投与開始直後は注意して観察したい。
降圧剤、血糖降下剤	血管、心臓などを流れる血液の状態が変化することによって、立ち上がり時などに急にふらつく恐れがある。起立性低血圧を起こしやすい。また、血糖値を下げるための薬を使っている場合は、効果が強く出過ぎて低血糖になることもある。低血糖の初期症状として、ふらつきが出ることもある。
利尿剤、下剤	慌ててトイレに駆け込もうとして、転倒・転落することが少なくない。使い慣れている方なら問題ないことが多い。
麻薬、抗がん剤	貧血やしびれ、吐き気といった副作用が原因で、転倒・転落につながることもある。そのような症状にきちんと対応することは、転倒・転落を減らすだけでなく、苦痛を緩和することにもつながる。

今回取り上げた薬の種類は代表例で、副作用でめまいやふらつき、脱力、眠気など転倒と関連がありそうな薬はたくさんあります。かかりつけの医師等と相談しながら治療を進めていくことが大切です。また転倒は前に書いた通り、原因は一つではありません。様々な要因が絡み合っただけで起きるので、一つ一つの危険性、原因を把握して転倒・転落により寝たきりになるのを防ぎましょう。



## 施設からのお知らせ

リハビリタウンくじをご利用いただいている利用者様 並びにご家族様

- 介護保険負担割合証
- 後期高齢者医療保険被保険者証
- 介護保険負担限度額認定証

が7月末日で期限が切れ、8月より更新となっております。

介護保険負担割合証は利用料金のご請求に関わるため全ての利用者様、後期高齢者医療保険者証は全ての入所者様からそれぞれ確認させて頂いております。

更新時期に合わせてご自宅に届いておりますので保険証等を事務窓口にご提示ください。事務担当が確認させていただきます。また介護保険負担限度額認定証は対象者が限られております。こちらはご本人様、ご家族様がそれぞれ役所に申請するものとなっております。更新となりましたら、こちらも同様に確認させて頂いております。

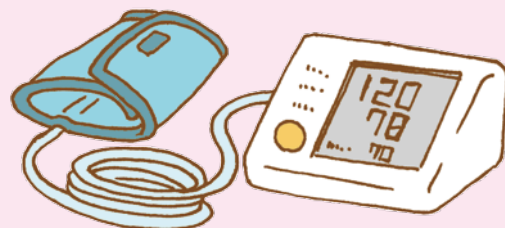
上記のものにつきましては8月中には必要となっておりますので、まだご提出されていない利用者様ご家族様におかれましてはすみやかにご提出をいただきますようお願い申し上げます。

# トピックス Topics とぴっくす

## ふれあい看護体験

5月14日、リハビリタウンくじに管内の中高生が「看護体験」に来てくれました。介護施設での看護師の役割は「生活の場として健康管理や予防」をすることと説明され、手浴や水分補給などをお手伝いし入所者さんとコミュニケーションをとりました。看護師の業務は大変幅広く、専門的な知識が求められるため、高い志が必要となる職業です。実際に働いている看護師の話や業務を体験することで、お仕事的一端を感じられたと思います。その他、施設で働く看護師以外の療法士・介護員などの業務も見学もすることができました。

※ふれあい看護体験…病院や介護保険施設等において、一般の方が看護師が看護を実践しているところを見学や体験を通して、医療・看護・介護について考えていくきっかけを作り、患者さんとのふれあいを通して、看護することや人の命について理解と関心を高めていただくための機会を提供することを目的としています。



## 不在者投票

7月18日、令和元年7月21日執行の第25回参議院議員通常選挙及び久慈市議会議員選挙の不在者投票を行いました。当日は施設内の会議室が投票所に早変わり！！本物の投票台や投票箱が設置されました。

事前に申し出のあった方々が参加され、広報紙とにらめっこしながら、真剣な様子で候補者を選んで、投票されておりました。無事投票した後は皆さんほっとした表情だったのが印象的でした。

新しい元号も発表されてから3カ月、新しい時代へ向けて動き出しています。改めて、令和の時代を頑張っていこうと思った不在者投票となりました。



# 職員紹介インタビュー

- ①出身地
- ②マイブーム
- ③好きな言葉
- ④夏の楽しみ方
- ⑤自分を動物に例えると
- ⑥一言どうぞ



調理員

ふじい しほ  
藤井 志保 さん

- ① 久慈市
- ② ウォーキング
- ③ 「一長一短」
- ④ 日が暮れてからの散歩
- ⑤ カメ（とろい）
- ⑥ 不器用な人間で真面目に生きてます。



看護師

たきさわ たちこ  
瀧澤 多智子 さん

- ① 軽米町
- ② この時期は梅でしょ！梅シロップ、梅酒とか。
- ③ 「百聞は一見に如かず」
- ④ 汗をかく。夏は暑いもの！辛いものを食べる。
- ⑤ もちろん ニャンコ（興味がないとすぐソッポ向く。）
- ⑥ 年寄りの新人です。よろしくお願いします。



産休育児休暇から復帰  
水無 志穂 さん  
浜坂 菜緒子 さん

## 敬老会の開催について

リハビリタウンくじ敬老会を下記により開催しますので、皆様のご参加お待ちしております。

日時：令和元年9月14日(金) 11時30分開始

場所：リハビリタウンくじ

※準備の都合がありますので、お手数ですが出欠の有無を8月21日迄に以前お送りした専用葉書にてご返信お願い致します。  
施設を挙げてお待ちしております。

# 猛烈な暑さ！ 熱中症に警戒を！

最大限の

今年は8月になり梅雨明けと同時に、全国的に猛烈な暑さが続いています。以前はここ久慈市も他の地域と違って過ごしやすい場所でしたが、世界的な温暖化によるものなのか連日30℃を越える日が日常的になっています。予報では残暑も厳しいとの報道もありますので、今しばらくこの暑さへの対策が必要になると思います。熱中症は屋内外で高温環境に置いて、身体が適応できなくなり、起きる症状です。めまいや頭痛、失神、体温の異常な上昇や発汗量の変化（異常な発汗や発汗の停止の場合もあります）などが代表的な症状です。深刻な症状の場合は命にも関わってしまいます。特に赤ちゃんや妊婦さん、高齢者の方は注意が必要です。

高齢者の熱中症の特徴として

- ・全身病に罹っていることがある。
- ・一人暮らしの高齢者が高温に対策をとれない。
- ・高温の中作業することが多い。
- ・能力が低下し熱を対処しきれない。
- ・成人より体の水分が少ない。
- ・喉の渇きを感じづらい。
- ・トイレが近くなることを恐れて水分補給を避ける。などが挙げられます。



最近では暑さを感じにくい方が増えてきており、夏でも厚着をされている方などは特に注意が必要です。熱中症かと感じた時には、涼しい場所に移動し、保冷材などで首やわきの下を冷やしましょう。水分は塩分の入ったものがおススメです。めまいやけいれんなどの症状が出た場合には、すぐに病院を受診することを勧めます。

残暑お見舞い申し上げます。今年度の表紙のテーマは川です。週末、久慈市内の「夏の川」の情景を探しに当ての無いドライブに出してみました(^\_^)山根町から山形村へ抜ける道中、県道29号野田山形線沿いに流れる川又川はまさに清流。山深い沢に苔むした岩に足元を気にしながら降りていくとヒンヤリとした空気が最高に気持ちいい！まだ残暑厳しい毎日ですが、日暮れの早まり、虫の声、カツオやサンマの脂のノリなど、身の回りで秋の気配を感じる事が多くなってきました。季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。☺

編集  
後記

## <問い合わせ先>

医療法人 健生会  
介護老人保健施設

リハビリタウンくじ (ユニット館)

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2

TEL : 0194-53-0056(代)

FAX : 0194-52-8660

URL : <http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/>



指定居宅介護支援事業所

TEL : 0194-53-6855

FAX : 0194-52-8660

訪問看護ステーション

TEL : 0194-75-3374

FAX : 0194-52-8660

☆当施設ではよりよいサービスを提供できるように職員一同、日々努力しています。

☆入所、通所サービス、また介護保険全般について、苦情・お困り事・ご質問等、また施設見学、サービス利用の相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。