



# なごみ つうしん

2023年

vo. 115

## 2023年初イベント ☆ 新年会 ☆

1月26日（木）に感染対策の為各フロアごとに分かれて「新年会」を実施しました。

職員の催しとしましては、まずは正月にまつわる「お正月クイズ」を出題！クイズに答えて楽しんで頂き、次には誰もがご存知の「髭ダンス」♪あの曲の小刻みなリズムに合わせて、司会者が投げるボールをキャッチ！うまくキャッチできなかった職員には司会者からの顔面パイのお仕置きお見舞い！顔中クリームまみれに…(；▽)入所者様は笑顔に☆彡

そうして最後には、新年会のメインイベント「和楽器演奏集団 独楽（こま）」さん3名による豪華な演奏！和太鼓、津軽三味線の迫力ある演奏を間近で見、肌で感じてもらいましたよ♪演奏後、素晴らしいかと涙を流されていた方もおられ笑いあり、涙ありの素晴らしい新年会となりました◎



### 2月 イベント予定日

\* 2日（木）節分イベント🐱

\* 13日（月）3階 訪問理美容✂

\* 8日（水）おやつレクリエーション  
（チョコフォンデュ）

\* 27日（月）1・2階 訪問理美容✂

\* 9日（木）～11日（土）  
季節のお風呂（ジャスミンの湯）



介護老人保健施設

パークサイド  
なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06 - 6606 - 2211  
<http://psnagomi.com>

# 転倒予防の〇×クイズ!

転倒予防に関する問題について〇か×で答えてみましょう。

1. 暑い時期よりも寒い時期の方が転びやすい。 ○・×
2. 転倒事故の大半は屋外で起きており、住宅などの屋内で起きることは少ない。 ○・×
3. 首・手首・足首を温めると、体を動かしやすくなり転倒しにくくなる。 ○・×
4. 温かいコーヒーや緑茶などを飲むと体が温まって動かしやすくなり、転倒予防にも役立つ。 ○・×
5. 家の中が散らかっていると転倒しやすく危険である。 ○・×
6. 通路や部屋を横切るように電気コードをつないでいると、転倒しやすく危険である。 ○・×

## ～ 答えと解説 ～

1. 【○】  
寒い時期は筋肉がこわばって体が思うように動きにくくなります。  
体がこわばっているとバランスを崩した時に腕や足を出すなどのとっさの動きも取りにくくなることから、転倒しやすくなります。
2. 【×】  
消費者庁の調査によると、65歳以上の高齢者の転倒事故のうち、およそ半数が「住宅」で発生しています。
3. 【○】  
太い血管が通っている首・手首・足首（3つの首）を温めると、血流が促進されて筋肉がこわばりにくくなり、体を動かしやすくなって転倒予防にも役立ちます。
4. 【×】  
コーヒーや緑茶には利尿作用で体内の温度を下げる効果があるため、体を温めるのには適していません。  
体を温めるには、ほうじ茶や紅茶、ココア、生姜湯などが良いとされています。
5. 【○】  
家の中が散らかっていると、足を取られて転倒しやすくなる危険があります。  
特に床の上や通路にはものを置かない方が良いでしょう。
6. 【○】  
電気コードが通路や部屋の中心を横切っていると、足を引っ掛けたり絡まったりして転倒しやすいので、電気コードは壁に沿わせる等なるべく歩く際に邪魔にならないように工夫してみましょう。