

地域をひとつの大きな家族に

ぐるんと
まちかど新聞



2023. 5

Vol.55

ぐるんとまちかど新聞は、
「地域をひとつの大きな家族に」を
テーマに、ぐるんとびーでの日常や
地域のことを発信していきます。



5月号の特集
まちかど健康教室
を開催しました

まちかど 健康教室

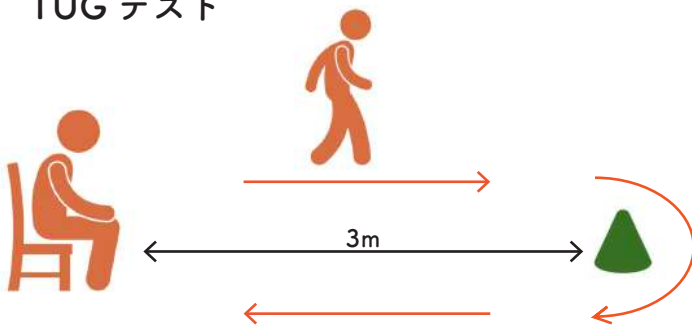
体の元気度測定会



体の元気度測定会では、転倒リスクに着目した体力測定を行いました。

1つ目は、「TUGテスト」と言われるテストで、「椅子に深く座り、背筋を伸ばした状態からスタートし、無理のない速さで歩き、3m先の目印で折り返し、終了時間はスタート前の姿勢に戻った時点とする」(運動器リハビリテーション学会より引用)というもので、「高齢者の転倒リスクの測定値」とされており、転倒・骨折の危険性を早期に発見することができるかとされています。

TUGテスト



このテストでわかることは、立ち座り能力、直線歩行能力、方向転換能力です。日常生活では、真っ直ぐ歩くだけではなく、方向転換やしゃがんだりなどの動作も必ず行うため、このテストでは日常生活によりちかい場面を想定した評価が行えます。

一般的には、13.5秒以上このテストで時間を要する場合は、転倒のリスクが高いとされています。

先日、4月20日にイオンと34の専門店内ライフピア(藤沢店)さんにて、まちかど健康教室を開催させていただきました。理学療法士による体力測定や個別でのカラダの相談をする「体の元気度測定会」、ケアマネジャーによる「介護相談会」を実施しました。

2つ目は「片脚立位テスト」を行いました。

このテストは、目を開けたまま片足を床から5cm程度あげている時間を測定します。このテストも転倒リスクを判断する指標として使用されています。このテストでは、年代別の転倒注意の参考値もでています。(下記表参照)

	基準時間	転倒注意
65-69歳	40秒	20秒以下
70-74歳	30秒	15秒以下
75-79歳	20秒	10秒以下
80歳以上	10秒	5秒以下

(参考：高齢者理学療法学)

今回の測定に足を運んでくださった方々のお話を伺っていると、日頃から意識してウォーキングやラジオ体操など運動を行っている方は、転倒リスクは少ない結果となっていました。

普段からの運動習慣は転倒予防に繋がっています。私たちの事業所目の前にある、二番構公園では月曜日から金曜日までの7:30~スタッフがラジオ体操を行っています。これから運動習慣を取り入れたい方やカラダのちょっとした悩みなどを相談したい方など、お気軽に立ち寄ってみてください。



今後も、定期的に地域の方々とお話できる機会を作っていきたいと思っています。

5月は、21日、28日の日曜日に看護小規模多機能事業所の説明会を行います。詳細は新聞の裏面に記載していますので、お気軽にお越しください。

小規模多機能型居宅介護

2023年”ぐるんと味噌”作り



毎年恒例の、お味噌作り。
今年もみんなで
「美味しくなあれ」と
愛情込めて仕込みました。
完成は、10月頃。
今から楽しみです♪

看護小規模多機能型居宅介護

春の楽しみ方もいろいろ



公園でランチしたり、花壇にお花を植えたり、押し花にしたり...

春は彩り豊かな季節♪

訪問看護ステーション

ぐるんとびー訪問看護ステーションでは、
医療的ケアが必要なお子さんのケアも行っています。



訪問時には、上手にできるようになった
フラフープを披露してくれました！

高齢の方のイメージが強い訪問看護ですが、医療的ケアが必要なお子さんへの訪問も行っています。お子さんの体調管理だけでなく、一緒に伴走しながら成長を見守る存在でありたいと思っています。何かお困りごとやお悩みなど、お気軽にご相談ください。



担当 Ns: 福田

各事業所の空き状況

施設見学会・説明会
を開催します！

5/21
(日)

5/28
(日)

時間：10:00~11:30
場所：看護小規模多機能事業所
事業所の案内だけでなく、介護に関するお悩み相談も受け付けていますので、お気軽にお越しください。

 @grundtvig.inc

日常のぐるんとびーの様子はこちらから→



小規模多機能型
居宅介護

空き：○

看護小規模
多機能型
居宅介護

空き：○

ぐるんとびー
ケアプラン
センター

空き：▲

ぐるんとびー
訪問看護
ステーション

リハ：○

看護：▲


各事業所の詳しい空き状況や、事業所の詳細につきましては、
下記お問い合わせ先 (0466-54-7006) までお気軽にご連絡ください。


おねがい

毎月、ぐるんとまちかど新聞をお読みいただきありがとうございます。
新聞をより良いものにしていくためにアンケートの回答にご協力いただければ幸いです。
右記のQRコードからお願いいたします。

ぐるんとまちかど新聞
読者アンケート



 スポトレ
毎週金曜日
15:30~17:00
不定期休み

 ママトレ
毎週金曜日
10:45~11:45
不定期休み

 まちかど
相談室

第2・4木曜日
13:00~16:00
パークサイド駒寄集會
祝日・不定期休み所

 まちかど
法律相談所

毎週金曜日
10:00~17:00
地域交流スペース
不定期休み

ぐるんとびーケアプランセンター 地域交流スペース



滝の沢商店街の中にあります。
写真の右側の方です。

〒252-0816
神奈川県藤沢市遠藤 701-5

小規模多機能型居宅介護『ぐるんとびー駒寄』



エレベーターにて
6階へお上がりください。

〒251-0861
神奈川県藤沢市大庭 5682-6
パークサイド駒寄 3-612

看護小規模多機能型居宅介護『ぐるんとびー駒寄』 ぐるんとびー訪問看護ステーション



〒251-0861
神奈川県藤沢市大庭 5529-8
シャルマンコーポ湘南ライフタウン 1F



お問い合わせ

0466-54-7006

shimbun@grundtvig.co.jp

ご相談・見学はお気軽に
ご連絡ください。



Grundtvig.inc

発行元：ぐるんと新聞編集部



ぐるんとびーの
日常を発信中♪

