

P.2

特集

## 正しく履いて転倒予防

### ～ 靴の履き方 総点検 ～

外出する時や家に帰ってきた時、靴の脱ぎ履きが面倒に感じることはありませんか？不安定な中腰・かがみ姿勢をとること自体が苦しかったり、ふらついて危なかったり、履き口に足がひっかかる、靴ひもやマジックテープが留めにくい・外しにくい、折れたかかとを元に戻せずイライラ…。お世話をする方もそんなストレスの経験があるかもしれませんね。

だからといって、適当に靴を履く・履かせるのはNG。

転倒や足のトラブルのもとにもなりかねません。

10月(テン)10日(トオ)は転倒予防の日。

今号のFUNFANは、転倒防止につながる

【正しい靴の履き方】に注目します。



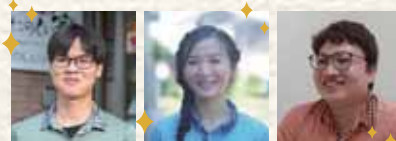
P.3 レポート 美味しい料理 レシピコンテスト開催「味も品質も切磋琢磨しています」

P.4 おしらせ 未来ケアショップ ハッピーミニのご紹介／新規開設のお知らせ

#### ケア21 NEWS

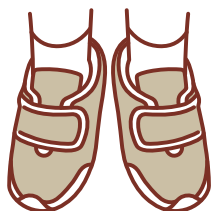
### ❖ ベトナム人職員の3名が、介護福祉士の資格に合格!

ケア21に勤務しているベトナム人職員3名が、介護福祉士の資格に見事合格しました。皆さんが、日々業務と試験勉強を両立させた努力が、素晴らしい成果をもたらしました。彼らの今後の活躍にますます期待が高まります。ケア21はこれからも、全てのスタッフが成長できる環境を提供し、地域社会に貢献してまいります。



インタビュー記事を  
コーポレートサイトに  
掲載しています





介護用品メーカーの調査によると、機能性に優れた靴(シニアシューズ含め)を持っていても、『正しく履けていない』人がとても多いのだそう。自分や身近な高齢者がきちんと靴を履けているかどうか、チェックリストでまずは確認してみましょう。



## 靴の履き方 ✓チェックリスト

一つでもチェックが付いたら見直しサインです。

- 靴のかかとを踏んで履くことが多い
- つま先がきゅうくつな靴を履いている
- つま先に余裕がありすぎて歩きにくい
- かかと部分に内側への折れクセがついている
- 脱ぎ履きしやすいよう、靴ひもやマジックテープをゆるめにしている
- 片足がむくみやすく靴がきついが仕方がない
- 靴底の一部が極端にすり減っている
- 靴とかかとがピッタリ合う感覚がわからない

## 正しく靴が履けていないとどうなるの？

かかとを踏んでスリッパのように履いたり、テープや靴ひもを緩めたままだと、靴のなかで足が固定されず、足もとに力を入れて踏みしめて歩くことができません。ちょっとした段差でもつまづいたり転倒するリスクが高まります。「令和4年 国民生活基礎調査(厚生労働省)」によれば、高齢者の介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)に続き、「骨折・転倒」が第3位。骨折が治っても転倒による不安や恐怖が尾を引いてしまい、意欲や気力の低下→活動性が低下→転倒リスクの増加を招くという悪循環にもつながりかねません。

正しく靴を履けていないと、歩きにくいだけでなくさまざまな身体の不調の原因にもなります。靴擦れや魚の目ができしまったり、足の変形を招いてしまったり、歩く時の負担が大きくより疲れやすくなるなどします。今お持ちの靴を正しく履いて、しっかりとした一歩を踏み出してみましょう。

つま先は5~10mm程度の隙間が空いていることがベストです



時  
摩耗

おすすめ  
シューズ

靴の脱ぎ履きが苦手...とお悩みの方へ! 「靴を正しく履くようになった」との「お声」をいただいております。



内外兼用 **瞬感スポット**  
片足対応OK

参考価格:両足7,590円(税込)

室内履き **オールスポット**  
片足対応OK

参考価格:両足3,960円(税込)



履きやすい  
履き口の形状



脱げにくい  
フィット感



脱ぎやすい  
形状の靴底

靴底の側面に脱ぎやすい突起付き

(資料・商品情報提供) 徳武産業株式会社

**福祉用具** の利用・販売価格に関するご相談は、担当のケアマネジャーまたは福祉用具専門相談員へご相談ください。

☎ 06-6456-1221 福祉住環境運営支援課

※通話料はご利用者様負担となります。ご了承ください。



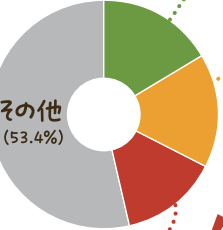
う!



介護が必要になった

主な理由

1位 認知症(16.6%)



2位 脳血管疾患 (脳卒中)(16.1%)



3位 骨折・転倒 (13.9%)

2022(令和4)年国民生活基礎調査より

## 正しい靴の履き方

かかとを踏まないでね



テープや靴紐はしっかり固定しましょう



時々、靴底の度合いの確認を



「靴を履く際に屈むのが面倒でかかとを踏んで履く」

「脱ぎ履きが容易なサンダルを履いていた」など、転倒の原因には足が靴に固定されていないことで歩行時のバランスが不安定となり転倒につながるケースが見受けられます。

靴の着脱が面倒と感じる方には、「着脱が楽で正しく履ける靴」も選択肢のひとつとしておすすめ。正しく靴を履くことで、歩行の安定性が向上し、転倒予防につながります。



ケア21 福祉用具専門相談員 ありなみ

# 味も品質もみんなで切磋琢磨しています

優秀な事業所に表彰状が授与されました!



## 「美味しい料理」で新メニューのレシピコンテスト開催!

コンテストの主な目的

- 従業員の技術力向上と働きがいの創出
- 経営理念「最大ではなく最高のサービスの提供」の実現

株式会社美味しい料理では、味と品質のさらなる向上を目指し、新メニューのレシピコンテストを開催しました。ケア21の有料老人ホームのレストランで日々腕を振るう全従業員を対象に予選を実施し、選ばれたスタッフの中から最も優れたレシピが表彰されました。



注文を受けてから提供するまでのスピードも審査項目



見た目の美味しさ、美しさも重要なポイント



表彰されたレシピは、各施設のレストランで通常メニューとして順次提供される予定です。この取り組みで、ご利用者様に「心が満足する食事の時間」をお届けできることを目指して行きます。



美味しい料理スタッフ考案オリジナルレシピ 動画配信中

多彩な料理経験を持つスタッフ達の創意工夫により、たくさんのアレンジレシピが生み出されたコンテストになりました。

また、「ご利用者様により美味しく、より良いお食事を召し上がっていただきたい」という熱意を感じました。この想いをさらなるサービスの向上へ繋げるべく、今後とも切磋琢磨していきます。



「株式会社美味しい料理」は、ケア21グループの一員として、東京・大阪を中心に60棟以上の有料老人ホームで食事サービスを提供しています。すべての施設で「美味しい料理」が厨房を運営し、柔軟なメニュー対応と食の品質向上に尽力しています。食事の提供のみにとどまらず、ご利用者様に笑顔と満足をお届けするため、これからも最高水準のサービスを提供いたします。



株式会社 美味しい料理

美味しい料理の取り組みについてはコチラ →



今号の  
PickUp!

秋のおでかけのお供に

# ハッピーミニ 歩行車



折りたたみ  
簡単!

- ①バスケットを外す
- ②ストラップを引くだけで、簡単に折りたためます。

座れる  
座面付き



安全性を重視した  
SGマーク  
つき

ミルクティ  
ページ

パール  
メタリック

40,600円(税込) 送料 無料

5段階調整  
重量6.5kg

- 耐久性のあるブレーキユニットを採用
- 横幅50cm、狭い路地や室内でも扱いやすいコンパクトモデル

## 未来ケア<sup>®</sup> Shop

ご利用者さまの「より心地よい暮らし」のために、  
介護用おむつや日用品など  
介護のプロがセレクトした介護・健康・  
ケア商品を幅広く取り扱っております。

いつでもいいものを 未来に羽ばたく  
株式会社 **EE21**

お気軽に  
お問合わせ  
ください



生活支援事業部 未来ケアショップ  
フリーダイヤル

0120-47-2220

Email ▶ ee21-seikatsu@miraicare.jp

上記アドレスに空メールを送信いただくと、  
以降お得な情報をお届けします!

EE21 公式LINE ▶▶▶

コチラからも商品  
ご注文いただけるようになりました!



※お支払は口座振替をお願いしております。  
所定の申込用紙をご自宅に郵送させていただきます。

新規開設のお知らせ

健康寿命を延ばす新しい選択肢「アクティブ・ウェルネス」を提供

## ケア21の有料老人ホーム プレザングラン成城

東京都世田谷区に位置する成城は、静かで緑豊かな住環境と上品な街並みが魅力です。  
プレザングラン成城はこの地にふさわしい施設として「アクティブ・  
ウェルネス」をサービスコンセプトのひとつに据え、ご利用者様の  
心地よい環境と充実した暮らしをサポートいたします。

2024  
7/1  
開設



### プレザングラン成城が提供する アクティブ・ウェルネス

アクティブ・ウェルネスとは、健康を積極的に維持・向上させるための  
ライフスタイルや活動を指します。ケア21ではこれを、単なる病  
気予防にとどまらない、ご入居者様の健康寿命の延伸を目指して健  
康で自立した生活を長く続けることと定義  
づけました。

当施設では、ご利用者様ご自身で選択できる  
充実のサービスラインナップと、その選択を  
サポートする体制を整えています。



### ケア21自慢の レストランサービス

P3▶

ケア21の「プレザン」シリーズで  
高い評価を得る食事も、大きな魅  
力の一つです。味や栄養面はもち  
ろん、盛り付けや季節の食材にこ  
だわった多彩なメニューを、専門スタッフが調理します。



当施設では、広々としたレストラフロアで、複数のメニュー  
の中からお好みのものを選び、注文を受けてから調理する形式  
で温かく美味しいお食事をお楽しみいただけます。

## ケア21 グループ

東証スタンダード上場 未来を創造する総合福祉企業

発行 2024年8月 株式会社ケア21 大阪市北区堂島2丁目2番2号 近鉄堂島ビル10階

FUN FAN! とは、たのしいことが好きな人々が、たのしいで繋がり、  
集うこと。「たのしい」という明るい気持ちがいを支え合い、優しい  
社会を築いていくのだと、ケア21は考えます。皆様暮らしがよりよ  
く、たのしくなるようなお役立ち情報をお届けします。

ケア21のwebサイトが  
リニューアルしました

<https://care21.co.jp>



PRmagazine