

# あんべらしゅ

令和元年9月号 サンフローラみやぎデイケアセンター

## デイケア夏祭りを開催しました!!

9月4日、5日にデイケア夏祭りを実施しました。夏祭りでは、輪投げ・吹き矢・お菓子釣りの3つのゲームに参加して頂きました。皆様、楽しそうにゲームに参加されていました。



## 野外レクリエーション延期のお知らせ

今回、ぽっくる農園を野外レクリエーションとして予定していましたが、施設行事等が続く為、今回の野外レクリエーションは延期とさせていただきます。楽しみにされておられる皆様には、大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。今後の予定につきましては、追ってご報告させていただきます。



担当：砂川・中尾

## デイケア運動会のお知らせ

10月に入り、デイケア運動会を計画しております。詳しい日程や内容については、後日お知らせ致します!!

## 台風にお気を付け下さい!!

台風が多く発生する季節となりました。有事の際、すぐ避難できるよう台風情報と避難経路を確認しておきましょう。



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※9月のカットマンは

9月26日(木)、27日(金)に予定しております。



# Rehabili Time



## 転倒予防について

加齢に伴い、足の筋力低下によるつまずきや、バランス能力低下によるふらつきにより転倒されることが多いようです。

転倒を防ぐためには、転倒を予防する環境づくりだけでなく「**転倒しない**」**体づくり**を目指していきましょう。

そこで、リハビリの役割も果たしてくれる簡単な運動をご紹介します

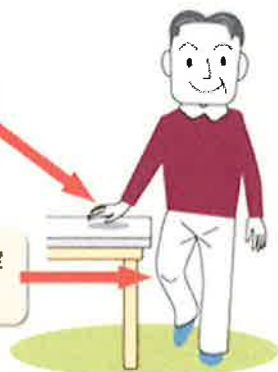
## ロコモーショントレーニング

ロコレ  
その1

### 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



□机に両手をつけて行います。



□指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

無理せず自分のペースで安全に出来る程度から始めます。  
支えが必要な人は、専門家にご相談して机に手や指をつけて行います。  
痛みを感じた場合はすぐに中止して、専門家に相談しましょう。