

あんべらしゅ

令和2年2月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

節分（豆まき）を開催しました!!

1月30日（木）、31日（金）に節分（豆まき）を開催しました!!
獅子舞を披露し、ご利用者様全員で豆を撒き鬼を退治しました!!
とても楽しい時間を過ごして頂くことができました。
「無病息災 今年も1年 良い年でありますように。」



新入職員の紹介

名前：高森 みさき（介護職員）

趣味：手芸

一言：2月からデイケアに入職させて頂きました。

初めての事ばかりで分からない事も多いですが、
精一杯頑張りますので、宜しくお願い致します。



ご利用者様・ご家族様へのお願い!!

デイケアに持ってこられる全ての物に、名前の記入をお願い致します。
紛失・取り違い防止の為、ご協力の程 宜しくお願い致します。



※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。

※2月のカットマンは
2月28日(金)、29日(土)に予定しております。





Rehabili Time

健康運動実践指導者の櫻川です。
今回は皆様の身体能力を把握するために、私が測定を行っている片脚立ちについてお話します。



目的

- ・現在の身体能力を把握し転倒予防につなげる
- ・片脚立ちの保持は全身の筋力向上とバランスの向上につなげる

測定方法

- ・片脚を上げ、上げた時から脚が床につくまでの時間を測定します。
- 注意点:**①両手は側方におろす。②左右2回測定します。③時間は60秒以内
④支持脚以外の体の一部が床や手すりにふれたら測定終了。

年齢別にみた片脚立位時間

- ・65～69歳:40秒(基準値) 20秒以下(転倒注意)
- ・70～74歳:30秒(基準値) 15秒以下(転倒注意)
- ・75～79歳:20秒(基準値) 10秒以下(転倒注意)
- ・80歳以上:10秒(基準値) 05秒以下(転倒注意)



運動メニュー

医師と相談して机に手や指をつけて行います。



15秒以下

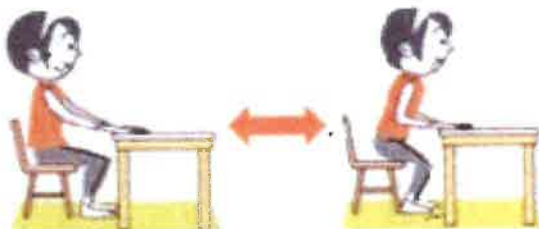
机に両手をつけて行います。

20秒以下

転倒しないように、必ず掴まる物がある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。



10秒以下

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。