



あんべらしゅ



令和3年7月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター



美味しく出来ました!!



作業療法の一環として、6月21日中庭に実ったブルーベリーを収穫しスムージー作りを行いました。ブルーベリー・バナナ・牛乳をミキサーにかけたシンプルな物でしたが、皆様とても喜んで頂くことができました!!



星に願いを!!



7月7日七夕に向けて、デイケアでは笹を用意し短冊と飾り作りを行いました!! 皆様、思い思いの願いごとを書いた短冊や、色とりどりの飾りを笹に結んで行きました。願いごとが叶いますように!!



カットマンについてのお知らせ

7月のカットマンは、**7月30日(金)**に予定しております。



※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。



Rehabili Time

「転倒予防」入門

今回は転倒についてお話ししていきます。転倒は誰にでも起こりえます。その原因・対策を知ることによって転倒予防に努めていく事が出来ます。ここで、転倒の原因や予防方法を紹介していきます。

転倒は思いがけない所で転びやすい。こんな所で？という場所でこけてしまう場合があります。では？どんな場所です？



高齢者が転倒しやすい場所

こんな場所は特に注意が必要！

- 段差がある場所
- 片付いていない場所
- 暗い場所
- 濡れている場所

◆段差がある場所

階段などの大きな段差は足を踏み外すことにより転倒・転落します。

◆片付いていない場所

物が散らかっている場所は注意が必要です。

床に放置した新聞や雑誌、電気コードに引っかかったりということが起こります。

◆暗い場所

室内・屋外を問わず、暗い場所は転倒する危険性があります。

◆濡れている場所

室内では台所やお風呂場などの水場
屋外では雨の日のマンホールやタイルの上を歩く場合に滑って転倒します。

自宅で出来る転倒防止体操

<寝てできる運動>

①



膝を立て、反対側の膝を伸ばしたまま足を持ち上げます。股間部の筋肉を鍛えます。

②



両膝を立て、おへそを覗き込むように頭を上げます。体全体を起こす必要はありません。両肩が少し持ち上がる程度でOK!

③



両膝を立て、背中を床につけたまま尻を持ち上げます。背中の筋肉を強化します。

<座ってできる運動>

①



太ももの前側の筋力強化です。膝を交互に伸ばします。膝下で座面を押すように行いましょう。

②



その場での足ぶみです。股間部の筋肉を鍛えます。背筋を伸ばして行いましょう。

③



つま先を上げたり、かかとを上げたりと、交互に行います。ゆっくりとできるだけ大きく動かしましょう。

今回は松元千帆が「転倒」に関する情報をお伝えしました。何か困ったことや、聞きたいことがありましたらご遠慮なくお話しください。