

転倒予防

転倒すると骨折のリスクが高いです！
転倒しやすい場所を確認し、対策をしましょう！

自宅はどうですか？最も簡単に実施できる対策は整理整頓です。1番長く過ごす居間を今一度確認しましょう😊

【居間で確認すること】

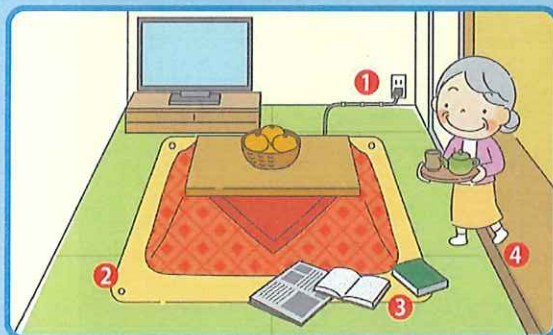
★下の絵を見ながら確認しましょう！！

①電気コードは壁に沿わせたり、絨毯の下に通すなど、踏かないようにしましょう。

②座布団やマットは踏きの原因になる為、なるべく使用しないようにしましょう。

③衣類や雑誌など、床にある物を放置せず、片付けましょう。

④敷居や小さな段差には、目立つ色のテープを貼り工夫をしましょう。



※理学療法バンドブックシリーズ⑱

転倒予防より抜粋

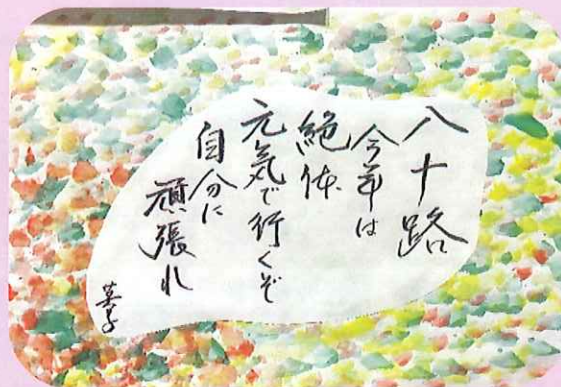
※政府広報オンラインより抜粋

理学療法士：石井・中村

平成の森 たより



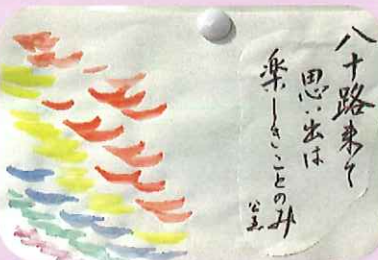
創作書道



白い紙に立体感やあたたかみが出るよう、バランスを考えながら色を置いていきました。

鮮やかな色が重なり、色彩に富んだ台紙が完成しました。

多彩な台紙に合う詩や言葉を考え、1枚の作品が仕上がりました。



コグニサイズ

トレーニング時間や参加人数が拡大しました！

1クール 20分 ⇒ 30分へ拡大

参加人数 5人 ⇒ 10人へ



【内容】

歌いながら数を数える動作を行います。

★足踏み＋足し算・引き算やしりとり

★前後足踏み＋3の倍数で拍手・5の倍数で万歳

★左右足踏み＋万歳・肩・拍手の順で手を動かす

…などなど、他にもたくさんの動きがあります。

計算や動き方を間違ってもいいのです

一緒に間違えて笑って、楽しんで行いましょう！

たくさんの方の参加をお待ちしています！

編集後記

最近、暑い日が多くなってきましたね。今年は去年よりも暑くなるとか…。みなさんしっかり水分を摂って、暑さに負けないよう頑張りましょう！

介護福祉士 松澤 結衣

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
文月					
ランタン作り 1日～19日					
小暑 7	8	9	10	11	12
	ヨガ 教室				
ランタン作り					
生け花 14	15	16	17	ランタンのイメージ 18	19
ランタン作り					
	生け花	ダンス教室			
21	22	大暑 23	24	25	26
海の日					
紙芝居制作 21日～26日					
28	29	生け花 30	31		
カラオケ 28日～8月2日					
生け花					