

まるめろ9月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№269
2022年9月1日発行

8月は納涼月間として夏らしい工作や、納涼イベント食として大きなプレートに屋台でおなじみの焼きそばやお好み焼き、皆さんに人気のグラタン・ドリアをお好きな量を取り分けいつもと違う形でお食事をお楽しみ頂き、「おいしい！おかわり頂戴！！」と好評でした♪

9月は敬老の日のお祝いがありますね！今月も楽しい企画を考えています。
まだまだ暑い日が続きますね・・・こまめな水分補給も忘れずに！



9月の単発アクティビティ

- ・ 9月 7日 (水) メガネ立て作り
- ・ 9月 9日 (金) 頭の体操
- ・ 9月 10日 (土) 季節の折り紙飾り
- ・ 9月 13日 (火) コースター作り
- ・ 9月 15日 (木) 七宝焼き
- ・ 9月 19日 (月) 折り紙教室
- ・ 9月 22日 (木) ハロウィンの飾り
- ・ 9月最後の週間 工作付き有料カレンダー (10月)

★他の曜日をご利用の方も単発でご参加いただけます★



コースター作り



折り紙教室

9月生まれの方

7名のお客様が誕生日をお迎えになりました

おめでとうございます



～新しいお仲間のご紹介～

一名の新しいお客様がご利用になります よろしくお祈りします😊

保健だより

～転倒予防～

高齢者の転倒で注意すべき場所は「ぬ・か・づけ」

人は加齢とともに、どうしても筋力の低下などで体のバランスを保ちにくくなってきます。特に高齢者は視力の衰えや服薬の影響なども加わり、歩行の際に転倒するリスクが高まります。高齢者の転倒は、骨折などの大きな事故となり、それが寝たきりにつながる事もあります。その危険性を前もって知り、予防をする事が大切です。

●高齢者がよく転倒する場所は、ずばり「ぬ・か・づけ」

☆ぬ・・・濡れている場所（浴室、台所の床、雨の日の店舗床など）

☆か・・・階段、段差（下りだけでなく、上りでも）

☆づけ・・・片づけていない部屋（置きっぱなし物、広げたままの新聞、電気コードなど注意）



3年おきに実施される、厚生労働省の国民生活基礎調査によると・・・平成13年より3年ごとに要支援・要介護者を対象に、介護が必要になった主な原因を調査している「転倒・骨折」は、2001年～2016年において全体の約12%だそうです。

これは、認知症・脳血管疾患・高齢による衰弱に次いで、第4位だとか・・・

一度骨折した人は、同じ所を骨折しやすくなり、特に女性は女性ホルモンの減少で骨粗鬆症になりやすい為、注意が必要です。

高齢者の転倒、いつも生活している慣れた場所で発生します。

周囲の人は、上記の「ぬ・か・づけ」に留意し住環境を整えたり、靴の底がすり減っていないかチェックしたり、急に呼び止めたりして驚かせない、支えて一緒に歩く場合は手をつなぐより腕を組む等が安心です。

●転倒予防体操

転倒防止には、下肢筋力の低下を防ぐ体操も効果的です。ご自宅でも無理のない範囲内で体を動かしてみましょ。

1 爪先、かかとの上げ下げ

かかとを床につけて爪先を上げ、下ろします。次に爪先をつけてかかとを上げ、下ろします。<各10回>



2 膝伸ばし

左右交互に、体が後ろに反らないように気付けながら、膝を伸ばします。<各10回>



3 膝合わせ

両膝の間にタオルを挟み、太ももの内側に力を入れてタオルを押し付けます。<1回5秒を3セット>



4 足で字を書く

片脚を上げて膝を伸ばし、空中に自分の名前を書きます。体が後ろに反らないように気付けましょう。



- それぞれ10～15回を1～3セット行いましょう。どれからでも、また、どれか1つでもOK。
- いずれも転倒しないよう、安定した椅子の背もたれを持って“ゆっくり”行いましょう。
- 勢いよく動かすと筋肉が痛く感じることがあります。無理をせず、やさしく、少ない回数から始めてください。一回に多く行う必要はありません。できる限り継続しましょう。

1 足上げ

手をおなかにあて、同じ側の膝を伸ばし、足を上げ下げします。片脚立ちの練習にもなります。



2 かかと、つま先上げ

足を肩幅に広げます。背筋を伸ばしたままつま先で立つ、かかとで立つを交互に行います。



3 スクワット

足を肩幅に広げます。しゃがみ込むように腰を落とし、もとの姿勢に戻ります。



4 足の横上げ

椅子と反対側の足をつま先は前方に向けたまま外側に広げて、とじま



- ★運動を行うときは、呼吸を止めないように意識しましょう。
- ★勢いよく動かすと、筋肉が痛く感じることがあります。無理をせず、やさしい動き、少ない回数から始めてください。
- ★①～④はどれから始めても構いません。

※次回は立位で行う転倒予防の体操です。お楽しみに！

かわびたる No.136 (2015年5月号) | 7

ひとくちメモ 転倒の危険度チェック

30秒以内に何回椅子から立ち上がることができますか？14回以下だと転倒の危険性が高いと言えます。ぜひ転倒予防体操をお役立てください！

かわびたる No.137 (2015年7月号) | 7

