

## 転ばない暮らし方

65歳以上の方の怪我の約8割は転倒が原因です。

転倒の多くは  
家の中で起  
こっています。



「ぬ」  
「か」  
「づけ」

「ぬ・か・づけ」に注意  
濡れているところは滑りやすい  
階段・段差はつまずきやすい  
片づけて無いところはひっかかったり  
つまずきやすい

- 板の間にスリッパを履くときは滑りやすいので  
気をつける
- じゅうたんなどのへりに気をつける
- こたつなどの電気器具のコードに注意する
- 暗い場所には明かりをつける



屋外では、サンダルは  
やめ、歩きやすい運動  
靴などにする



## 転ばないための習慣

- ①こまめにからだを動かそう
- ②日光を浴びて散歩しよう
- ③無理なく楽しく運動を続けよう
- ④足の指を動かそう
- ⑤こまめに水を飲もう



参考資料：日本転倒予防学会 武藤芳照

## デイケア空き状況

| 月 | 火 | 水 |
|---|---|---|
| △ | 2 | 3 |
| 木 | 金 | 土 |
| 2 | △ | 2 |

3月25日現在の空き状況です。  
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院  
介護老人保健施設  
熊野ゆうあいホーム  
編集 支援相談員 浦上 奈々  
大道 千加

住所 〒731-4221  
広島県安芸郡熊野町  
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131  
FAX (082) 820-5133



# ゆうあい通信

平成31年4月号 No.248



【デイケアの皆様の作品】





3月6日(水) 歌手のマイカさんに来ていただきました。  
素敵な歌声に、利用者の皆様うっとり聴き入って  
おられました。  
マイカさん、ありがとうございました♪



## お花見のお知らせ

今年も4月上旬に、入所の方はお花見に出かけたいと思います。  
お天気の良い日の午後に1～2時間程度を予定しておりますので、ご家族の方も  
良かったら一緒に出かけませんか？  
参加ご希望のご家族様は、ぜひご連絡ください♪

# 5月

| 日           | 月                               | 火                                    | 水                       | 木                        | 金                      | 土                 |
|-------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------|
| <br>        |                                 |                                      | 1 即位の日<br>ボウリング<br>1階書道 | 2<br>トントン相撲<br>          | 3 憲法記念日<br>すごろくゲーム<br> | 4 みどりの日<br>お楽しみレク |
| 5 こどもの日<br> | 6 振替休日<br>カラオケ<br>              | 7<br>フラダンス<br>                       | 8<br>詩吟<br>             | 9<br>湯山先生と歌おう<br>        | 10<br>小田先生と体操しよう<br>   | 11<br>ギター演奏会<br>  |
| 12<br>      | 13<br>誕生日会<br><br>美容室           | 14<br>藤田先生のミニコンサート<br>               | 15<br>春日九郎さんコンサート       | 16<br>小田先生と体操しよう<br>入所書道 | 17<br>小田先生と体操しよう<br>   | 18<br>カラオケ<br>    |
| 19<br>      | 20<br>朗読会<br>                   | 21<br>おやつバイキング<br>                   | 22<br>カラオケ<br>入所絵手紙     | 23<br>小田先生と体操しよう         | 24<br>小田先生と体操しよう<br>   | 25<br>ビデオ鑑賞<br>   |
| 26<br>      | 27<br>フラワーアレンジメント<br><br>(福岡先生) | 28<br>玉入れゲーム<br>理美容室<br>障害者活動センターあゆみ | 29<br>色塗りカレンダー<br>      | 30<br>小田先生と体操しよう<br>     | 31<br>小田先生と体操しよう       |                   |

4月の予定変更

4月1日(月)すごろくゲーム→マジック&笑いヨガ  
4月16日(火)藤井さんグループの演芸→お楽しみレク

