

香梅の里デイサービスだより 令和元年 11月

今年は柿の木にたくさんの実がなっており、デイサービスの送迎の車内では「どどこもたくさん柿がなっている」とか「ひとつもすって食べれるといいのに」と柿話で盛り上がっていました。今回のデイサービスだよりは『寒い季節、転倒に注意しましょう!』『運動会特集』の内容です。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。
また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

寒い季節、転倒に注意しましょう!



高齢者にとって転倒は骨折などにつながり、寝たきりや活動性の低下などにより社会的孤立を招く恐れがあります。これからの寒い季節に転倒しないよう注意しましょう。

●転ばないための身体づくり

高齢者の方は寝てばかりいると筋力が著しく低下します。普段から活動性のある生活を心がけましょう。テレビを見ながらや、朝起きた時や寝る前など布団の中ででもできる運動を行うのも効果的です。

また、歩く前に手足を十分に動かし、筋肉の動きや下肢の血行を良くしたり、カイロやレッグウォーマー、冬用のズボン下などを使い下肢の冷えを防ぎ血行を促進するなどして、屋内・屋外の間の移動時の急激な温度変化に気を付けましょう。

適度な運動や規則正しい生活を送ることで普段から転ばない身体をつくとともに、寒さ対策など季節にあった転倒予防法も把握しておくとういでしょう。

●転ばないための環境整備

寒くなってくると布団が厚くなったり、コタツや暖房器具等を多く使うようになるとコードなどもいつもの場所にあり、普段よりも足元が悪く転倒のリスクが高まります。

また、じゅうたんやコタツ敷き、フロアマットのめくれも引っかけたり、滑って転倒する要因です。

上記以外でも普段からの転倒のリスクはあります。つまずいたり、引っかからない環境にすることが望ましく、また照明なども明るく見えやすいものや、足元を照らす工夫も大切です。

●寒い季節に転倒しやすくなる理由

- ・寒くなると厚着で動きにくくなる
- ・寒さで筋肉も思うように動かなくなる。
- ・厚手の靴下で足裏の感覚が鈍くなる。
- ・コタツや電気ストーブなどの暖房器具のコードにつまづく
- ・厚手の布団や、コタツ布団などつまづく環境が多くなる。
- ・外出の機会が減るため更に動きにくくなる。
- ・路面の凍結や積雪により滑りやすい



◆◆香梅デイサービスの1日（サービス内容）◆◆

自宅までお迎えに伺います

- 9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)
入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)
水分補給、余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡
- 14:00 8・6体操、歌、レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 要支援の方の送り、要介護の方は余暇活動及びゲーム
- 16:40 要介護の方の送り

☆☆☆ 11月の行事予定 ☆☆☆

- 行事・レク
茶巾しぼり、おでんじゃんけん
シャッフルゴルフ、缶たおし
ボーリング、うしろ向いてボン!
言葉さがし、秋のビンゴゲーム等
- 体重測定 11/25～11/30
- 誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 渡部・奥村)

— こんな出来事がありました —

香梅の里秋の運動会特集



大会長の開会あいさつと、
紅組、白組の代表による選手宣誓！

今年も香梅の里で運動会を開催しました。大会長(所長)の開会挨拶、紅白各組の選手宣誓で始まり、玉入れ、ペットボトル倒し、トイレトペーパーの芯送りゲームなどで競いました。途中の応援合戦では職員の音頭で盛り上がり、最後は「おやつ争奪パン食い競争」で皆さん後のおやつをゲットされました。ご利用の皆様と職員と一緒にケガ等なく終始笑いあいの楽しい運動会でした。



玉入れ、芯送りゲーム、
ペットボトル倒して競いました！



応援合戦♪
職員のも一緒に応援しました！



健闘された紅組、白組の皆さんに賞状とトロフィーを授与されました！！



おめでとうございます！



パン食い競争でおやつGET！

香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは...

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター

松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

TEL 0852-72-3335 FAX 0852-72-2288

