

こぶしの花



第253号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。梅雨に入りジメジメした天気が続いていますが、降水量が少ないとのニュースも聞かれています。水分、睡眠、栄養を十分に摂り暑い夏に備えましょう。



リハビリ室だより Vol. 4

階段からの転落が急増中！（その2）

前回に続き、今回も「階段」のお話です。高齢者の生活で最も「転落」が多い場所は「階段」です。そして階段から転落された方の80%は、何らかのケガを負い入院を余儀なくされています。皆さまも階段の上り下りには十分に気をつけてください。

さて、東京消防庁によると、「階段転落」の原因の第2位は「手すりを使わなかったから」だそうです。皆さまのご自宅の階段には、手すりが設置されているでしょうか。

まだの方には手すりの設置を強くお勧めします。手すりにつかまるだけで、転落の危険は75%以上も低くなるのです。また手すりの設置には介護保険が利用できます。

「上りよりも下りの方が転落率は高い」「手すりは上りのときに左側に来るように設置する」「両手に荷物を持って昇降しない」「手すりを必ず使用する」。

これ以外にも、ちょっとした気遣いで転落事故を未然に防ぐ、上り下りの方法がいくつかあります。

ご自宅の階段昇降で不安を感じている方は、ぜひ早めに機能訓練指導員か生活相談員、または担当ケアマネージャーに相談してください。

関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード

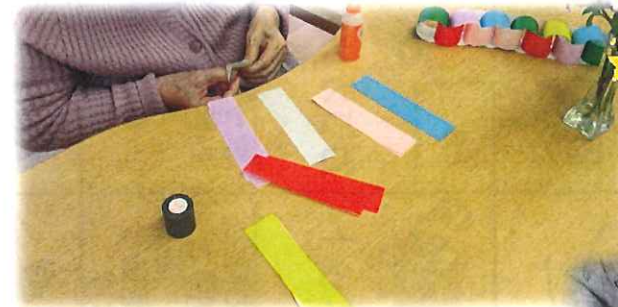


2016年7月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

6月の活動



指先に集中して作成中

さあ、次の1手はどう来るか・・・？

デイサービスでは“おりがみ”の活動をよく行いますが、どんな効果効能が秘められているのか、ご紹介いたします。

- ①つかむ・つまむなど、積極的に指先を動かすことで、細かい指の動きができるようになります。
- ②山折り・谷折りなど、折り方や合わせ方を考えながら折っていくことで、脳の活性化が期待できます。
- ③作品が完成に近づくにつれて、集中力が向上し、一つの作品を完成させれば、達成感や喜びを感じることができます。