

こぶしの花



第254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。今年の夏は猛暑の予測も出ています。水分・適度な塩分・睡眠をしっかり取って熱中症を予防しましょう！



リハビリ室だより Vol. 5

寝たきりにならないために、みなさまが気をつけていること。国民生活センターの調査によると、第1位は「転倒しないこと」だそうです。みなさまも心掛けているのではないのでしょうか。

では、なぜ転倒すると寝たきりになってしまうのでしょうか？ほとんどの方は「足や腰の骨を折って歩けなくなってしまうから」と答えます。

実は、厚生労働省の統計によると、転倒した高齢者のうち、「骨折」を受傷される方は、全体の約10%前後です。10人のうち9人は、転倒しても骨折していないこととなります。一方、同じ統計で、「寝たきりのきっかけとなった原因」の第3位は、「転倒」です。これはどういうことなのでしょう。

一度転倒を経験すると、転倒への不安や恐怖心が大きくなり、歩くことが怖くなってしまいます。その結果、運動不足になって、寝たきりになってしまう方が非常に多いのです。これを「転倒後症候群」といいます。寝たきりの原因は、身体ではなくて「心の問題」だったのです。転倒は、しない方が良い。でも転倒が怖いからと言って、歩かなくなってしまう方がもっと怖いのです。

関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード



2016年8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

7月の活動



7月は七夕飾りを作り、昼食には七夕そうめんをいただきました。七夕飾りにはたくさんのお願いがつけられました。皆様の願いがかないますように！



活動の効果効能

デイサービスでは毎月「志々目先生の音楽療法」を行っていますが、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歌いながら身体を動かすことで、脳が活性化され、記憶力や注意力などが向上します。
- ②楽しみながら全身を動かすことで、転倒予防や、歩行機能の向上、リラックス効果などが期待できます。

