



大輪のひまわりも首を垂れるほどの炎暑の日々。残暑とはいえ、毎日うだるような暑さに少々バテ気味です(>_<)長期間にわたる台風の影響もあり、すっきりしない天気もありましたが楽しい夏の思い出はできましたでしょうか？
暦の上では秋とはいえ、まだまだ厳しい暑さが続きます。バランスの良い食事や水分補給など体調管理に気を付けながら、元気に乗り越えたいですね！



「いちい・さくら」でスイカ割りをしました(^o^)
皆さん、たのしそうですね！



「まめカフェ（認知症カフェ）」を行いました。
多くの地域の方に参加いただき、楽しく交流しました(^o^)



面会のお願

面会基準を変更しています。
今後も引き続きお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は3名まで、時間は20分以内。
(衣替え等による居室への入室面会可能です)
- ・事前に面会予約の連絡をお願いします。



～リハビリのひとコマ～

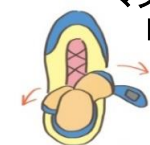
歩く事は私たちの生活において切っても切れない存在です。特に、屋外を移動する時、必ずと言ってもいいほど靴を履きます。ある研究では、裸足や靴下と比較し、適切な靴を使用した場合は転ぶ確率が低いという報告もあるそうです。これから、秋になり買い物やスポーツ等、靴を履いて出掛ける機会が増えてくると思います。今回は、理学療法士の視点から少しでも快適に「歩行」ができるように靴の履き方のポイントを紹介したいと思います。

【靴を履くときのポイント】

- ①踵をトントンして、踵にしっかりフィットするように履く。
- ②面倒ですが、都度靴紐を緩めてから足を入れる。
- ③「足の甲から土踏まずを靴と固定するように」留める。
※その都度靴紐やマジックテープで留めましょう。

新品の靴でも靴ずれを起こしにくかったり、足が軽く上がります。
安全意識は日ごろからの習慣づけが大切です。「安全は足元から」をモットーに日々の生

マジックテープを外し
開口部を広げる



かかとをトントンする

9月の予定

美容室…………… 5日(火)、7日(木)、12日(火)
15日(金)、20日(水)、27日(水)

「ツチヤ」は9月より理美容料金の値上げがありました。
詳細は職員にお尋ねください。

まめカフェ(認知症カフェ) …9月25日(月) 14時～16時
どなたでもご参加いただけます



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索