



こもれび通信



令和5年 9月

vol.86



少しずつ秋の色が深まってきました。木の実や、秋の七草を探しながら散歩をしたりドライブするのが楽しい季節になりましたね(^o^)

紅葉だけでなく、運動の秋・読書の秋・食欲の秋と秋の楽しみはいろいろとありますが、皆さんはどのように秋を楽しんでいらっしゃるでしょうか？

夏の疲れは秋に出ると言われます。お互いに健康に注意し元気に過ごしたいですね！



お祭りなど、いろいろなイベントを行いました。
ご利用者様も職員も笑顔いっぱい！楽しかったです(^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。

変更内容は当施設HP等でご確認ください。よろしくお願致します。



～リハビリのひとコマ(杖の使い方、合わせ方)～

「歩いているとふらつく様になった。」「長距離を歩くと疲れる。」等々、いろいろな理由で杖を購入します。でも、「買ってみたけど、使いづらいわ。」「どっちの手で持てばいいの?」という声を聞く事があります。杖は、安心・安全に歩行するための道具ですが、個人に合わせていないと効果は薄れてしまいます。そこで今回は、代表的なT字杖(一本杖)、四点杖(多点杖)の特徴をお話させていただきます。

名称:T字杖(一本杖)

特徴:軽量な物が多く、形状がシンプルで扱いやすい。

四点杖に比べ、体重を補助しづらい。足の筋力低下が進むと不向きな事がある。

名称:四点杖(多点杖)

特徴:複数点で支えるので体重が掛けやすい、安定性がある。T字杖よりも足の踏ん張りが弱い方に向いている。T字杖よりはやや重い。地面の凹凸な場所ではふらつきやすく不向き、平らな場所での使用が望ましい。

注意点※右手用、左手用で調整が必要になる。



個々に合わせた杖を使用する事で、動く事に積極的になれれば良いと思います。他にも杖の種類があります。気になる事があれば、気軽にご相談ください。

10月の予定

美容室..... 3日(火)、5日(木)、10日(火)

16日(月)、20日(金)、25(水)

まめカフェ(認知症カフェ) ...9月25日(月) 14時~16時

11月27日(月) 14時~16時

どなたでもご参加いただけます

売店..... 27日(金)



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