

家の中の

転倒予防

冬はとくに転倒しやすい季節!



寒いと家にももりがちになり、知らず知らずのうちに筋力が低下していきま
す。運動不足と寒さで血行が悪くな
ると、筋肉が固くなってさらに動きが
悪くなる原因に。寒いからと言って厚
手の服を重ね着したり、靴下を重ね
履きすると、動きにくくなる上、感覚
も鈍くなるので危険です。



介護が必要になるきつ
かけのうち、脳卒中・認
知症・高齢による衰弱
に次いで多いのが「骨
折・転倒」です。ふだん
過ごす家の中は、転倒
の原因になるものが
いっぱい! 転んでケガ
をしないように、あら
ためて点検してみま
しょう。

対策①

床はスツキリ、歩きやすく



床にじかに物を置くと、手に取る
ときに体を曲げ伸ばししないとい
けなくなるうえに、つまづく原因に
もなります。床はできるだけ物を
置かないようにし、歩くスペースを
作って。また、マットなどの敷物の下
は、すべり止めなどで動かないよう
固定しましょう。

対策②

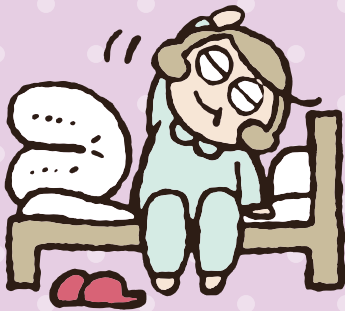
着込むより、部屋ごと暖かく



分厚く大きめの服を重ね着する
と、動きにくくなって転びやす
なりがち。暖房を使って、18〜22℃
くらいに室温を調整して、動きや
すい服装で生活しましょう。トイ
レや廊下など、寒い場所へ行く時
は、一枚羽織って。

対策③

ストレッチで体をほぐす



暖房で部屋が温まったら、体を動か
して柔らかくしましょう。起きたと
き・出かける前など本格的に動く
前や、入浴後・寝る前などリラック
スしているときがおすすめ。首や肩
を回したり、腕や脚を曲げ伸ばし
たり、腰をひねったりなど、軽い運
動でも十分効果的です。



書き初め
いませう

元氣 戌年 第一 健康 来福 築門



デイサービス
結
だより

寒い日が
続きますね



カフェ ユイ
Cafe de Yui
~いつものおやつコレクション~



ほうじ茶ラテリン 焼きたてたこやき 手作りバウムクーヘン



お豆腐だんごのぜんざい 焼きたてベビーカステラ

フェイスブック
Facebookで公開中!
<https://www.facebook.com/yuimarlady>



近くの神社へ
初詣



みんなで
手作りおやつ

あんこも
好きなだけ
のせます



どらやき

おはぎ

正月明けたと思ったら、早いもんでもう2月です。短かい一カ月でも、なかなか印象ぶかいことが起こるもんです。屋にコンビニでスパゲッティとおにぎりを買おうと、レジのお姉さんが「箸とフォークどちらが良いですか？」と聞くので「フォーク！」とお願いで事務所に帰って開けたら、箸が入ってました。何のために聞いたのでしようねえ。その前にはフォークではなくスプーンが入っていたこともありまして。とても食べにくいです。これもこれにコリて、最近では箸を入れてるか必ず見届けるようになってます。

また、実家に行ったとき、父親が「梅酒を持って帰れ」と言うので「イラン」と断りましたが、「沢山あって困っていいから持って帰っていいよ」と言われて困りました。梅の実を一緒にあげようね。



所長コラム

オオブリタ

日記

梅の実が無いので「実はない？」と聞くのと「全部食べた」です。梅の実を食い尽くした梅酒のカメはもうひとつあるらしく、どうも梅の実を食べるために梅酒を漬けて、残った梅酒を小分けして、来た人に無理やり持って帰らせてるようです。今年は梅酒を漬けないように言いたいところですが、言っても聞いてくれませんのでほっときます。梅酒を分けてあげるときは、梅の実も一緒にあげようね。

正月明けたと思ったら、早いもんでもう2月です。短かい一カ月でも、なかなか印象ぶかいことが起こるもんです。屋にコンビニでスパゲッティとおにぎりを買おうと、レジのお姉さんが「箸とフォークどちらが良いですか？」と聞くので「フォーク！」とお願いで事務所に帰って開けたら、箸が入ってました。何のために聞いたのでしようねえ。その前にはフォークではなくスプーンが入っていたこともありまして。とても食べにくいです。これもこれにコリて、最近では箸を入れてるか必ず見届けるようになってます。また、実家に行ったとき、父親が「梅酒を持って帰れ」と言うので「イラン」と断りましたが、「沢山あって困っていいから持って帰っていいよ」と言われて困りました。梅の実を一緒にあげようね。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

2月号 2018年2月1日発行 第74号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる