

アクール若狭まねび通信 No.1

発行者：福井県小浜市大手町 2-2

介護老人保健施設アクール若狭

こんにちは。アクール若狭です。各階での活動内容、介護ミニ情報、通所情報等々、幅広く発信できればと「アクール若狭まねび通信」を発行していくことになりました。読んでいただければ幸いです。

※「まねび」とは…古文の動詞「まねぶ」の連用形で見たり聞いたりしたことを、そのまま人に伝えるという意味があります。



転倒予防！

先月 **10月10日** は『**転倒予防の日**』だったのをご存知でしょうか？できることなら元気で歳をとりたいものですよね。高齢者の転倒事故の約50%は自宅で起きています。特に次のような場所での転倒事故が多いので気をつけて下さい。

① 浴室・脱衣所…床が濡れて滑りやすかったり服を脱ぐときにバランスを崩したりしやすい
為

床にマットを敷いたり座って脱ぎ着すると良い。

② 庭・駐車場…作業をする時、踏み台から落ちたり無理をしがち。踏み台は安定した物を使

い家族や友人など頼ることも大切。

- ③ ベッド・布団…起きた直後は足に力が入りにくかったり暗いと見えにくいから少し足の運動をしてから立ち上がると良い。足元灯を設置したりベッドの周辺に沢山、物を置かない工夫も！

日頃からできる転倒予防として…

- ① 適度な運動、特に足の運動がおすすめ！
② 段差・階段・ベッドのそばに手すりを設置し滑り止めも使おう！
③ 床に物を置かない！電気製品のコードに足が引っかからないように注意！

洗濯物や、新聞、雑誌など滑りやすい物を置かないようにすることも大切。

🌸🌸🌸🌸🌸アクール玄関を出て左手に行くと後瀬団地側に花壇があるのをご存じでしょうか？

マリーゴールドやポチュラカ、パンジー、どうだんつつじ、ミニバラ、ホワイトクローバーなど植えてあります。良かったら見て下さい。10月末に4階ご利用者様に手伝って頂き市販の花壇フェンスに手を加えたハンドメイドフェンスを作成しました。一度、足を運んでくださると嬉しい限りです(^^♪

2021年11月