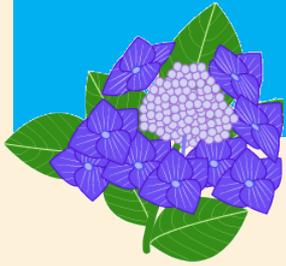


# 通所リハビリテーション あきよしだより

平成29年6月発行 第29号



## 足底筋をきたえて、転倒予防！ ～タオルギャザーの巻～



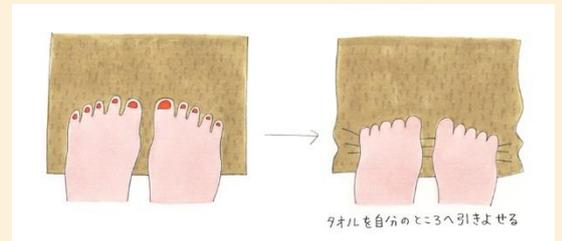
高齢者の方が転倒したら、**1割の方は骨折**していると言われています。そのうち、転んだことが原因で、大腿部頸部骨折（足のつけねの部分の骨折）になる割合は7割近くで、非常に高いです。足の骨折は、寝たきりにつながりやすいこともあり、「**転ばないことが寝たきり予防**」とも言われています。

今回は、簡単にできる転倒予防の体操を紹介します。身近なものを使っての体操ですので、ぜひ、お試しください！

準備物：フェイスタオル1枚

方法：

- 1 イスに座ってタオルを足元に縦に広げます。
- 2 両足の指で、タオルを手前にたぐりよせます。
- 3 たぐりよせてしまったら、またタオルを伸ばし、5回繰り返します。



この運動をすることで、足の裏の筋肉や感覚機能を向上させ、バランス機能や踏ん張る力が改善してきます。小学生くらいの子供さんも取り組むと、足が速くなりますよ。

## 新入職員紹介



毎日笑顔で頑張ります。  
よろしくお願ひします

介護職員 和田 千代子      介護職員 川津 孝治

## 食中毒の季節です！

3つの予防を忘れずに！



# 絵本の読み聞かせ ボランティア



## デイでの活動風景



お花見



外出リハビリ  
元気の駅へ



手芸活動

## 壁画創作活動

壁画作りは、桜に挑戦しました。一つずつ花びらを作り、貼り付けていきました。



園

外出リハビリで、中ノ島にある【元気の駅】に行きました。足湯と買い物を楽しみました。「足湯のおかげか、夜、ぐっすり眠りました！」と言われるご利用者さんもおられました。



通所リハビリテーションあきよしでは、デイケアの見学、体験をいつでもお受けしております。お気軽にご連絡ください！  
担当：桑野 電話：26-0982