

ひっつきり通信 4月号

光が丘デイサービスセンター便りNo.85

発行:令和元年4月吉日

〒179-0072

練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター3F

編集 根本

Tel 03 (5997) 7706 / Fax 03 (5997) 2130



お風呂が2階から3階に替わります！



3月30日(月)から、サービス向上とエレベーター使用回避等の理由により、入浴サービスを2階ではなく、3階の浴室に機械浴設備等を設置した上で行うことになりました。

ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

今まで通り祝日・土曜日の入浴はありません。ご了承ください。



所長 若林 周子

4月より光が丘デイサービスセンター所長に着任しました。

皆様との一日一日を大切に、お客様に喜ばれるサービスを提供できるよう職員と共に努めて参ります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



機能訓練指導員 佐藤 尊志

4月から光が丘デイサービスでお世話になります。佐藤尊志(さとうたかし)です。皆様が元気で健康にいられるようお手伝いしたいと思います。よろしくお願いいたします。



介護士 金子 純子

関町デイサービスセンターから異動してまいりました介護士の金子と申します。これからどうぞよろしくお願いいたします。



**コロナウィルスの関係で、音楽ボランティアさんの演奏会や
外出を見合わせております。ご了承ください。**

4月のリハビリ体操はバランス向上体操です

転倒のリスクと予防に必要な要素

高齢者の転倒は、リスクが大きく、大腿骨折などにより、寝たきりになることもあります。日ごろからしっかりと体操を行い、バランス力や、必要な筋力を向上させましょう。

【転倒予防に必要な主な要素】

- 大腰筋・腸腰筋・腹直筋の強化
- 下肢筋力の向上
- 骨盤・上肢の可動域の改善
- 敏捷性の向上
- バランス力の向上
- 姿勢の矯正

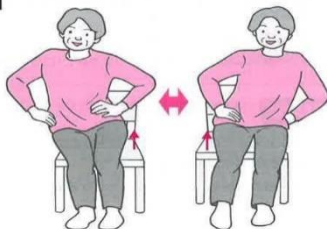


お尻上げ 左右交互に3回ずつ

効果 バランス力の向上、大腰筋の強化

- イスに浅く腰掛け、腰に手を置きます。
- 片方のお尻に体重をかけて反対側のお尻を上げます。
- そのまま5秒保ちます。
- 反対側も同様に行います。

※両肩が床と水平になるように意識しましょう



参考資料 月間デイ 234 号

体を元に戻す運動①

前後交互に3回

効果 バランス力の向上、
腸腰筋・腹直筋の強化

- イスに浅く腰かけます。
- 手でイスの横を持ち、体を前に倒して戻します。
- そのまま後ろに体を倒して戻します。



体を元に戻す運動②

左右交互に3回

効果 バランス力の向上、
腸腰筋・腹直筋の強化

- 手でイスの横を持ち、体を右に倒して戻します。
- 次に、左に体を倒して戻します。



ご自宅でも 行ってください

病院へ行く？
救急車呼ぶ？
迷ったら

#7119へ

電話しましょう。

お配りしているマグネットをご活用ください

**利用日 朝の検温の記入と
できるだけ、マスクの着用のご協力をお願いいたします。**

異動職員

所長 遠藤 共一（富士見台特別養護老人ホームに異動）

皆様からいただきました貴重な経験を新任務に活かしてまいります。皆様どうか益々お元気でいらしてください。日頃のご協力に心からの感謝を申し上げご挨拶に替えさせていただきます。

介護士 小林 清美（田柄デイサービスに異動）

介護士 柴山 あかね（田柄デイサービスに異動）