

# こぶしの花



第305号

関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2020年11月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、誠にありがとうございます。

暑さも落ち着き、朝晩は肌寒くなって参りましたが、日中は暖かい日差しがお部屋にも射し込み、過ごし易い秋晴れの陽気が嬉しく思えます。

朝晩と日中の温度差で体調管理にも気を付けたい時期です。コロナウィルス以外にも、インフルエンザやノロウィルス等、感染症が流行り始める頃ですので、日々の手洗いやうがいには引き続きこまめに行い、元気にお過ごし下さい。

## 職員の訪問時、検温等のご協力をお願いします。

担当者やリハビリ評価等、職員がお客様のご自宅に滞在するとき、お客さま並びに職員の健康と安全を第一に考え、滞在場所の換気と参加者全員の体温を確認させていただきまます。(非接触タイプの体温計を持参します) ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 体調の変化はお知らせ下さい！

ご自宅で、体調の変化等が見られた際は、朝のお迎え時や電話連絡等でお知らせ下さいますようお願いいたします。

またインフルエンザ等の予防接種を受けられた方はその旨職員までお知らせ下さいますようお願いいたします。



## 10月の活動紹介

10月は「体力測定」として、利き手の握力測定と5mの歩行速度を計測しました。また歩行が困難な方には、何秒間立ち続けられるかを計測しました。

高齢者においては、握力も歩行速度も、個人差が非常に大きくなるので、年齢別の平均値や正常値といったものではありません。一方、大まかな基準として、「支障なく日常生活を送るためには、最低10kg前後の握力が必要であり、また安全に横断歩道を渡るためには、5mの距離を遅くとも6秒前後で歩く必要がある。」といった学説が発表されています。

握力や歩行速度は、体重などと同様に、定期的に計測することで、自身の健康度を把握することができます。

関町デイでは、機能訓練指導員が、握力測定および5m歩行速度測定を、いつでも実施いたします。ぜひこの機会に、継続的な測定をお勧めします。



お客様作品

### 編集後記

「スポーツの秋」ですが、コロナウィルスの影響で学校の運動会は中止や規模縮小になっている事が多いようです。来年は通常に開催できる事を願っています。



