

こぶしの花



第293号

関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2019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。

11月を迎え、早いもので今年も残すところあと2カ月ほどとなりました。10月上旬はなかなか気温が落ち着かず、夏のような暑さを感じる日もありましたが、ようやく朝晩涼しくなり、秋らしい陽気になってきました。また今年是非常に強い台風15号と19号が上陸し、関東にも大きな影響をおよぼしました。被害に遭われた方々が一日でも早く普段通りの生活に戻られる事を願っております。



体調の変化はお知らせ下さい！

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行り始める季節となりました。デイサービスでは日々のうがい・手洗いを実施して頂き、感染症の予防に努めておりますが、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月は「体力測定」として、握力測定と5m歩行テストを実施しました。歩行が困難な方には「立位保持テスト」を実施しています。

握力は、指の力だけでなく、足の先から頭のとっぺんまでのすべての筋力が反映されるといわれています。また5mを何秒で歩くことができるか、何秒間立っていられるか、は日常生活の「自立度」と大きな関係があるといわれています。しかし高齢者の握力や歩行速度に「平均値」は意味がありません。個人差がとても大きいからです。大切なことは半年前、1年前の自分と比較することで、ご自分の健康度を把握することです。

関町デイでは、機能訓練指導員が、握力測定および5m歩行テスト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いたします。



編集後記

娘と息子が通う小学校の運動会が、インフルエンザの感染拡大と台風の影響で大幅に順延になり、日程調整に翻弄された10月でした。

