



今月の ひととき

令和元年 9月 176号

発行: 豊玉デイサービスセンター



【座ってできる認知症・転倒予防】

人の動きは通常20歳代前半にピークを迎え、その後は緩やかに消失していきます。まずは運動の組み合わせ（2つ以上の動きを組み合わせた動作）が徐々にできなくなります。

高齢者が駅の改札を通る時に、いったん止まってからでないと切符を取り出すのが難しくなるのは2つの動作が同時にできなくなっている現われです。その後、子供の時に獲得した《基本的な動作》の消失が転倒に繋がります。

そのほかにも、歩行時に後ろから話しかけられると歩きながら喋ること（2つの動き）に身体がついていかずに転倒。また、目の前に自転車が飛び出してくると、自転車を避けながらバランスを取る（2つの動き）ができず転倒。などが考えられます。

1つのことに集中するのではなく、複数のことに意識を分散させることで転倒予防に繋がります。また、《運動十頭を使う》といった複合した動作は、軽度認知障害の記憶力改善に効果的だといわれています。今回は、椅子に座ってできる複合運動を紹介します。ぜひやってみてください。

理学療法士 佐藤 尊

9月1日は防災の日とされています。

日頃から災害対策を意識して準備をしておくことで、防げるケガもあります。また、高齢者の保存食にはゼリー飲料等も栄養価が高く、吸収もよいのでオススメです。別紙保健だよりも参考に、日ごろから出来る事から始めてみてください。



夏休みらしいことをしてみよう
と思い、映画鑑賞会に、盆
踊りを皆さんと行いました。
踊りチームも太鼓チームも
楽しく時間を過ごしました。



スイカ割りゲームにご参加いただいた方も！
目隠しをして皆様の声を頼りに右へ左へ
…(*^-^*)職員は誰も割ることができません
でした。スイカ割ゲームの後にはアイスバイキ
ング。
皆様にチョコかバニラを選んでいただき、そ
の場ですくって召し上がっていただきました。



❀敬老会のお知らせ❀

敬老の日は、『多年にわたり、社会に尽くして
きた年長者を敬愛し、長寿を祝う日』です。

豊玉デイでも、日々ご利用いただいている
お客様に感謝の気持ちと、ご長寿をお祝いさせて
いただこうと、敬老会を開催いたします。

9月18日(水曜日)・9月19日(木曜日)
両日ともに午後14時から式典を行います。
ご家族様・ケアマネージャー様のご参加も
大歓迎です。ぜひ、お越しくださいませ。

19日は近隣の保育園児さんもお祝いに来て
くれる予定です。



豊玉
デイ
お庭
の
ひま
わり
ちゃん
大きく
成長
し、
3m。