

吹田竜ヶ池デイサービス便り

5月号

2018/4/27発行

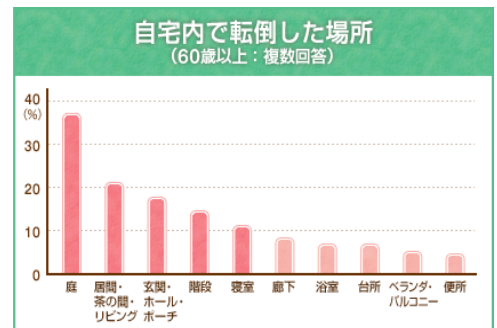
《ちょっと豆知識 シリーズ 第11弾》 ～高齢者の転倒状況について～

参考資料：<http://tentou.terumo.co.jp/Kourei/joukyo.html>

【自宅での転倒場所】

自宅で転倒した場所は**庭**が最も多く、次いで居間・茶の間・リビング、玄関・ホール・ポーチ、階段、寝室と続き、ここまでが全体の**10%以上**でした。

しかし自宅を大きく**室内**と**庭**に分けると、**室内での転倒**のほうが**多くなります**。とくに年代が上がるにつれ、室内での転倒の比率が高くなります。

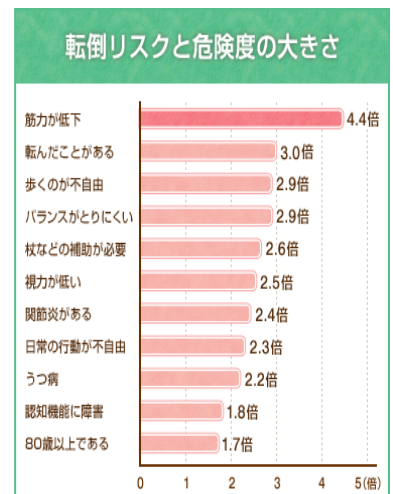


【転倒の原因】

転倒する原因としては、住宅の構造などの**外的な要因**と、本人の年齢や運動機能、疾病、内服薬、転倒した経験などの**内的な要因**があります。

外的な要因…**滑りやすい床**、**暗い廊下**、**手すりの不備**などがあげられます。それに加え、はしごや踏み台の使用、階段、ベッドの使用など、個人の運動能力に適した生活様式であるかどうかも考える必要があります。

内的な要因…**筋力の低下**を中心とした身体的な要因が大きいのですが、それ以外にも認知障害などの精神的機能も関連しています。



《つばさ》 5月刊予定

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	習字教室 工作	おやつ作り	工作	ハーモニカ	工作
7	8	9	10	11	12
散髪 おやつ作り	おやつ作り	工作	工作	壁面づくり	ゲーム
14	15	16	17	18	19
散髪 壁面づくり	習字教室 工作	工作	ゲーム	ゲーム	壁面づくり
21	22	23	24	25	26
健康体操	ちぎい絵 壁面づくり	ゲーム	壁面づくり	工作	カラオケ
28	29	30	31		
散髪 ゲーム	ゲーム	壁面づくり	お楽しみイベ ント(DVD)		

* 予定は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

5月の《ちぎい絵》参加ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせくださいますようお願いいたします。参加費が必要となります。

◇散髪のお知らせ◇

5月は 7日、14日、28の月曜日が散髪日となっております。

ご希望の方はメニューをスタッフまでお申し付けください。

詳しくはスタッフまで！

* 予約者が多数となりますと、キャンセルとなる場合がありますのであらかじめご了承ください。

★追加利用・振替利用のお知らせ★

《つばさ》

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

- 空きあり
- 少し空きあり
- △ ご相談ください
- × 満員

《おおぞら》

《イベント予定》

1日 15日 習字教室
 21日 健康体操
 16日 ちぎい絵教室
 31日 お楽しみイベント(DVD)

機能訓練がお休みの日

・1日.8日.16日.21日.25日.28日.
 31日は

機能訓練指導員が不在の為、機能訓練加算はなしとなります。

ご了承ください。

ご利用者の体調や状況をみて実施しています。

今月のレクリエーション

歌

「鯉のぼり」

手遊び

「茶摘み競争」

「テーブルカーリング」

ゲーム

「もしもしカメよ」

グーパー逆 version

毎日継続的に行うレクリエーションを実施していきます！！

「歌」	馴染のある歌を取り上げ、お腹から声を出す発声の訓練に！ また、字を認識して読むことで認知症予防にも！
「手遊び」	昔懐かしの手遊びを取り入れ、歌を歌いながら手指の運動と2つの事を同時に行う事で楽しく脳のトレーニングができちゃいます！
「今月のゲーム」	毎月2個程度のゲームを決め、順位を貼い出すことで、競争心を感じていただき、今日はがんばるぞ！と毎日の目標に！体を動かして気分のリフレッシュに！
「日記」	今日一日を振り返り、今日の楽しかったことや今日一番おいしかったものなどを思い出し記入して頂いています。

*その他、今まで行っていたレクリエーションも空き時間等に行っていきます。

これからも皆さんに楽しく、居心地よく過ごして頂ける場所を提供できるようにプログラム等実施して参りますのでよろしくお願いいたします。

◎ 空きあり

○ 少し空きあり

△ ご相談ください

× 満員

追加利用・振替利用のお知らせ★

《おおぞら》

月	火	水	木	金
△	○	○	○	○
ゆったりとした日	ゆったりとした日 お話好きの方が多い日	ゆったりとした日	ゆったりとした日	ゆったりとした日

4月のご様子

つばさ



おおぞら

