

当社ご利用のご利用者様、ご家族様、各関係者事業所の皆様、職員の皆様、いつも大変お世話になっております。

お時間がある時にでも読んで頂ければ幸いです。 【広報委員会】

### ～～節分の意味～～



如月(きさらぎ)

「節分」は「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。特に現在は立春の前日(2月3日)を「節分」と言い、豆をまいて悪疫退散や招福の行事が行われます。2020年の節分は2月3日、立春が2月4日。ちなみに、2021年の節分は2月2日で立春が2月3日になるそうです。

## 高齢者がつまずきやすい原因をご存じですか？

高齢者は、つま先を上げる動作が難しくなり、小さな段差でもつまずき転倒しやすいと言われています。

### ①つまずく原因

一般的に筋力不足によって、足を持ち上げる事が難しくなるからだと言われています。また、視力低下、注意力の低下、平衡感覚が衰え、バランスを保ちにくくなってしまふことも歩行動作が不安定になる原因の一つのようです

### ②つまずくことによるリスク

怪我や打撲や骨折の可能性があります。特に大腿骨頸部(太もも付け根)を骨折すると歩けなくなるということも。歩けなくなると、寝たきりになることもあります。

### ③つまずきを予防するためには…

立つ・座る・歩くなどのトレーニングで筋力不足を解消することが有効のようです。運動不足が解消され骨粗鬆症や肥満、高血圧などの生活習慣病の予防につながります。また血液の循環が良くなり、冷え症や肩こりの改善にも効果的だと言われています。

### 職員研修のお知らせ

- ◇2月18(火)・19日(水)
  - ・『自己評価表作成』
  - ①14:00～ ②15:15～③16:30～
- ◇3月1日(日) 全体研修会
  - 9:30～12:30

### フリーマーケットのお知らせ

- 令和2年2月19日(水)
  - 14:30～15:30 雨天中止
  - ★★★
  - デイサービス駐車場にて開催予定
  - 皆様のお越しをお待ちしております
  - 企画:イベント委員会

デイサービスより

## 2020年 初詣に行って参りました

本年も皆様にとって幸多き年となりますように…



### 福祉用具担当者おすすめの靴 をご紹介します！

#### 『快步主義 LO11』

～～商品の特長～～

- ・水に浮くほど軽い!
- ・つまずきにくく安心!
- ・脱ぎ履きが簡単!
- ・安心・安全の国内生産



年に何度かは杖先チェックをして杖先ゴムを交換しましょう

- ・杖先のゴムが減って、溝がない。
- ・先が丸くなっている。
- ・ゴムの表面に亀裂がはいっている。

杖先ゴムの価格は、1つ¥324～販売しております。  
※杖の種類により杖先ゴムのサイズや値段が異なります。

詳細につきましては福祉用具担当者まで、お気軽にお問合せください。

☎ 03-5933-0556 (担当:保谷・小倉)