

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

8月号(Vol.233)



社会福祉法人 恵賜 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



令和7年8月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：森本英奈・今村純基・高市萌



七夕の日



長生きできますように



足が少しでも治りますように



7月7日 七夕の日
おやつに水羊羹を提供しました



♪ 第5回 自宅の転倒チェック & 続けよう！転倒予防体操 ♪

✓ 8月は、脱衣所&浴室をチェック！お風呂では、バランスを崩したり、めまいで転倒することが多いです。
滑り止めマットや手すりなどの設置をおススメします。

✓ そこで、めまいを予防するためには、前庭機能(バランス感覚)を鍛える運動が効果的です。

- ① 椅子に座ります。
- ② 前に手を伸ばして止めます。その親指を見つめたまま、頭を30度ずつ左右に回します。
- ③ その手は伸ばしてまま、親指を見つめて、頭を30度ずつ上下に動かします。



親指見つめてレッツ転倒予防!!!