

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

1月号(Vol.238)

社会福祉法人恩賜済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリ・



〒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8年1月5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・西原千景・高市萌

謹賀新年

新春のお慶びを申し上げます。

本年も、皆さまが健やかに、そして笑顔で過ごしていただけるよう
職員一同心を込めてお手伝いさせていただきます。

令和8年1月吉日



第9回 自宅での転倒チェック＆転倒予防体操♪

さて、1月は最も高齢者の大腿骨骨折が発生します。

寒さで関節がこわばり、筋肉やバランス機能が低下、厚着や靴下で足元が不安定になります。

自宅では室内の転倒が多く、特に『こたつ周り』『階段』『トイレ』が要注意！

★対策★ 敷物や電気コードを整理し固定する 段差をテープで目立たせる

★体操★ 足首の柔軟性 UP!!

①椅子に座って、ひざを伸ばして、つま先をグーと自分の方へ起こす（左右20秒×2）

②片足を持ち上げて、足首を大きく回す（左右10回×2）

