

にぎたつ苑デイケアセンター新聞



社会福祉法人 恩賜財団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://nigitsu.saiseikai.or.jp>



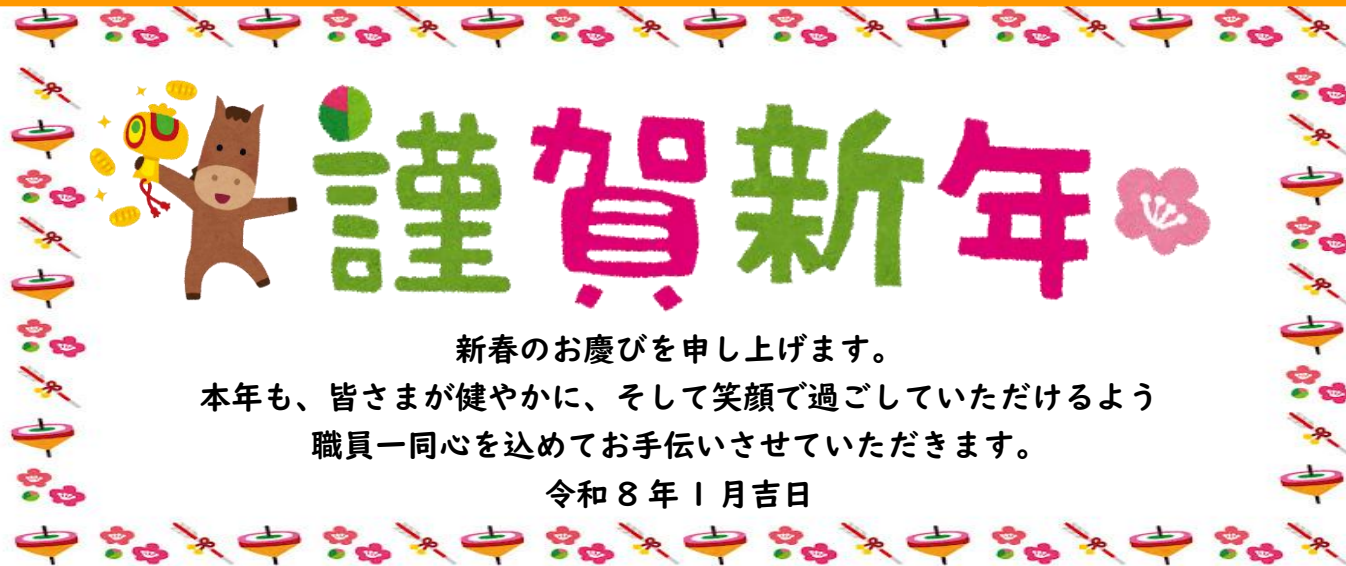
1月号(Vol.238)

令和8年1月5日発行

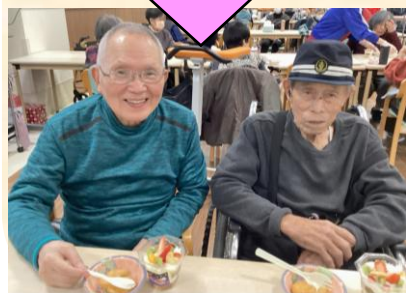
発行者：施設長 山本昌也

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



ケーキ



トナカイと
サンタのオネエさん登場



プレゼント



歌



笑顔

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、つま先をグーっ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）

