

緑寿苑だより

2025年11月1日号

老人保健施設 緑寿苑
加古川市平岡町新在家 1197-3
TEL:079-425-2270
居宅介護支援事業所
TEL:079-424-3214



URL: <https://www.tatsumakai.jp/rouken>

～3 階～

木々の葉が散りゆく季節となり、今年も気付けば残りあと2か月となりました。

レクリエーションは9月に魚釣り（敬老会）、10月に紙芝居会を行いました。魚釣りでは懸命に竿を持って足元の可愛らしいお魚を釣り上げ、嬉しそうな表情が多くみられました。紙芝居では木枠に入った紙芝居に皆さん童心に戻った様で、見終わると「懐かしい」「楽しかった」等の声が聞こえ、喜んでいただきました。

一本釣り



大漁



紙芝居



「そのあなた！何もないところで、つまずいていませんか？」

リハビリ
より

つまずかないためには、正しい歩き方を意識する、足や体幹の筋力を鍛える、靴を見直す、周囲の環境を整えるといった対策が有効です。具体的には、背筋を伸ばして遠くを見て歩く、膝を軽く持ち上げるように意識する、ストレッチで足首を柔らかく保つ、足に合った靴を履く、家の中の段差や床に物を置かないようにすることが大切です。

1. 歩き方を変える

- ・背筋を伸ばし、あごを引いて顔を上げ遠くを見るように歩く。
- ・膝を軽く持ち上げることを意識し、つま先は地面に触れないようにする。
- ・かかとから着地し、足の重心をかかとからつま先へ移動させて、つま先で地面を蹴るように歩く。

2. 筋力を鍛える・ストレッチする

- ・足の筋肉を鍛える：足首の上げ下げ運動（つま先を上げ下げする）など、自宅でできる簡単な筋力トレーニングを試す。
- ・ストレッチで柔軟性を保つ：ふくらはぎの柔軟性を高めると、つま先が上がりやすくなる。

3. 靴を見直す

- ・足のサイズに合っていて、滑りにくい靴を選ぶ。
- ・ヒールの高い靴や、脱げやすいサンダルは避ける。

4. 周囲の環境を整える

- ・廊下や階段に物を置かない。
- ・床が滑りやすい場合は、滑り止めマットなどを敷く。
- ・浴室のマットも、端がめくれ上がらないように固定する。
- ・足元がよく見えるように照明を明るくする。





うふふ♪

ポーズ



楽し～♪

ハート



散髪

レクリエーション
いろいろ

敬老の日



こちらも

ハイ
ポーズ



DVD 鑑賞

運動会



ROKEN くん

リハビリがんばり中

ごあんない

【 予防接種について 】

- ・インフルエンザ、コロナ（ご希望の方）の予防接種は、11 月中に実施予定です。

【 面会について 】

- ・玄関ホールで対面面会を実施しております。ご希望あれば、お気軽にお電話にてご相談ください。

過ごしやすい季節になりました（＾＾♪朝晩寒いぐらいですが日中の気温差が激しく半袖👕をいつまで着ようか迷います。季節の移り変わりを感じながらも緑寿苑は笑顔でいっぱいです（*^_^*）そして気が付けば 2025 年も残すところあと2か月、次号は 2026 年の1月号です♪