

～ 介護通信 ～

【活動紹介】

クリスマスにむけて制作活動を始めました。

材料は、花束で使用した和紙とリボンその他に折り紙シールなど、3種類の和紙をハサミで切り三つ編みにした飾り物。

クリスマスツリーは、和紙にハサミで切り込みを入れ台紙に貼って製作します。

クリスマスツリーと言えば「緑」の概念を無くし色とりどりのツリーが出来ました。サンタクロースは折り紙で作し、かわいらしい表情に仕上がりました。

仕上がった作品の飾り付けは利用者の方と一緒に「もっと上」「右」「左」「これと重ねて・・・」と時間をかけて行った事で入り口ホールは華やかな空間へ変化しつつありま

～ リハビリ通信 ～【転倒リスクを下げる環境づくり】

1年間で高齢者の1割が経験しているといわれる転倒事故。

自宅内転倒事故を防ぐ為の考え方のポイントを紹介していきます。

・どこで転ぶか・いつ転ぶか・どのように転ぶかを深掘りし検証していきます。

・どこで転ぶか？ 転倒した場所がどのようなになっているかを確認する。
(照明・滑りやすい・段差・曲がり角・物が落ちている等)



若松苑
デイサービス

月間
わした新聞



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

90

2022

11月

～ 看護通信 ～

【知ってつきあう骨粗しょう症】

重い物を持つと腰が痛む、立ち上がる時に腰が痛む、起き上がるときに腰が痛む、身長が縮んできた、背骨が曲がってきた、転んで骨折してしまった。こんな症状はありませんか？

その症状は骨粗しょう症のサインかもしれません。

骨粗しょう症は加齢や閉経、その他の様々な原因が組み合わさって骨が弱くなる病気です。骨粗鬆症になると、骨がもろくなって背骨が徐々につぶされる事により、背中が丸くなったり、腰の痛みが引き起こされたりします。さらに進行すると、ちょっとした転倒やからだへの負担により骨折してしまい寝たきりになることもあります。

骨を健康にする栄養素は、タンパク質(肉や魚、乳製品、大豆)、カルシウム(乳製品、骨ごと食べる魚、葉物)、ビタミンD(魚、キノコ類)、ビタミンK(ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、納豆)です。日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。日光にあたると体内でもビタミンDが合成されますので日光浴も効果的です。適度に負荷のかかる運動は、骨を強くする事がわかっています。

骨を強くするとともに、転倒を予防することも重要です。室内は日頃から整理整頓を心がけ、つまづくものを置かないようにしましょう。

腰痛を感じ始めたら、歳のせいだとあきらめしないで、医療機関で受診して適切な治療を受けましょう。

利用までの大体の流れ

①介護認定

※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。



②体験利用や見学

※体験利用はお食事付きで無料で行っています！



③スタート前には介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。



④申し込み



無料

ご利用についてまずはご相談ください！！

連絡先：098-935-5860(内線315)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線315ガイダンスに添って ご連絡下さい！

お試しデイサービス

デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。お気軽にお問合せください。

若松苑デイサービス 今月の空き利用状況

	月	火	水	木	金	土
空 き	3	4	1	3	4	0

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。



活動の様子



スタッフが迎えお送り致します



送迎範囲

**北中城村全域
中城村全域**

**宜野湾市(野嵩、愛地、赤道、上原、新城、喜友名)
沖縄市(与儀、比屋根)**

※地図の○内がおよその送迎範囲になります。その他場合もまずは、ご相談下さい！