

NEWS LETTER

転倒に注意！！



本格的な冬が到来し、寒い日が続くようになってきました。1月は10年に一度の大寒波の襲来もあり、寒さが身に沁みましたね。寒くなってくると転倒による怪我が起こりやすくなってきました。なぜでしょうか？

冬になると寒さもあり外出の機会が減り、動く機会が減り、筋肉が硬くなり身体が動かしにくくなってしまう。また、寒さによって膝や腰の痛みが強くなってしまう。すると普段は踏かないようなほんの小さな段差などでも躓き、転倒してしまうことがあります。

では、転倒しないためにはどうしたらよいのでしょうか？身体が動かしにくくならないよう、できる範囲内での体操・運動を継続的に行うことが大切です。そのためには「ラジオ体操」がおすすです。座ったままでの体操でも大丈夫です。身体を動かすことによって痛みの緩和や筋肉を柔らかくすることにより転倒防止につながります。

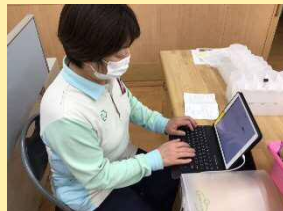
また、冬場は厚着をしがちですが、着込みすぎてしまうと動きにくくなったり靴下により足元が滑りやすくなることもあります。そのため、室温の調整を行い、必要以上に厚着にならないように気を付けましょう。

また、冬場は室内環境にも注意が必要です。ホットカーペットや暖房器具のコードなど、足が引っかけやすい条件がそろってしまふことがありますので、ご自宅内の環境も安全な環境を整えていきましょう。

スタッフの

活動の記録

通所時に皆様にお渡ししている連絡帳はご覧いただいておりますでしょうか？その日のお客様のご様子や変化も記載させていただいておりますので、ぜひご一読ください。よろしくお願いいたします。



新年会開催！！

2023年1月19日



2023年も始まりました！！

今年も一年お客様にお元気に笑顔で通所していただくべく、一年のスタートとして新年会を開催いたしました！！スタッフによる出し物や福笑い、そして獅子舞の登場！！獅子舞にかまれると運氣が上がるといわれておりますので、三ツ池センターの獅子舞もたくさんのお客様に噛みついていました！！皆様の運氣はきっと上がったことと思います！！

実はこちらの獅子舞、スタッフの手作りのものなんです。

製作期間1か月、スタッフの気持ちのこもった力作です！！

2023年も元気に明るく笑顔のスタッフがお出迎えさせていただきます。大寒波もありますが、寒さに負けずに元気にご来所くださいませ。



豪華ランチ

北海道牛めしと豚汁御膳

ケアパートナー三ツ池では毎月豪華ランチを実施しています！！2月は北海道牛めしと豚汁御膳★お楽しみに！！

