

# ふれあい通信

2018年  
(平成30年) 秋号  
第107号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522  
明石市西明石北町3丁目1番23号 Fax(078)927-1517  
E-mail: info@fukuyama-hp.jp http://www.fukuyama-hp.jp/



一足早い冬景色  
(切り絵)

今年の夏は、不安定な天候が多く続きましたが、皆様体調の変化はありませんか？昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化する事があります。天候が変わりやすい時期や、台風の多い秋などに要注意です

天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。予防と対処法は？

## ① 朝食は必ず食べる

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

## ② ゆっくり長くできる運動をする

めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。

# こんなことしました♪♪

## こけだま作り



お好きな苗を育てて、1週間後、素敵な苔玉ができました。



成長が楽しみです！

## カラオケ大会

新しい曲が追加になりました。  
カラオケ大会は、盛り上がり一番です♪



観客も、一緒に楽しめます♪



## 敬老の日・お祝い

いつまでもお元気でいて下さいね





# スタッフ紹介

当所に新しいスタッフが増えました。  
皆さん宜しくお願い致します。

みき りょう

三木 涼

☆職種 介護助手

☆出身地 神戸市

8月よりデイケアの方に入職させていただきました。皆さんと一緒に笑顔になれるようにお話していきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。



ほそかわ ひでこ

細川 秀子

☆職種 看護職員

☆出身地 加古川市

この度、ご縁があり利用者様とお会いする事になり、大変嬉しく思っています。楽しく良い思い出をつくっていきたいと思っております

いちおか

市岡 ミランダ

☆職種 介護助手

☆出身地 フィリピン

スタッフみんなで笑顔で協力して頑張っています。利用者様に楽しい時間を過ごして頂きたいと思っております。

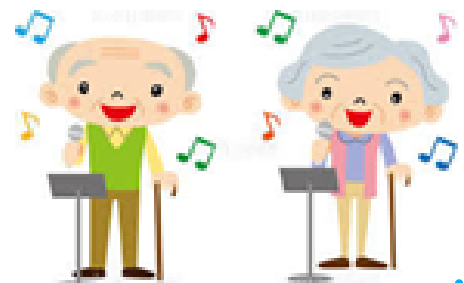
## ♡楽しみながら元気に♡

当デイケアでも人気のカラオケ、認知症予防やストレス解消や誤嚥防止に効果があると言われております。

普段の会話で言葉が出にくい方が、カラオケとなると美声を披露され、私達スタッフも驚かされます。

恥ずかしがり屋の皆様もカラオケに合わせて知っている歌と一緒に口ずさんでおられます。

これからも、一緒に楽しんでいきましょう



# デイケア リハビリ室だより

すっかり季節は秋になりました。少しずつ気温が過ごしやすくなってきて、外に歩きに行こうかなと思われている方も多いのではないのでしょうか。今日は外に歩きに行く際に杖をつくこともあると思いますので、一般的な杖(T字杖)の持ち方、つき方を紹介します。

杖にも前と後ろがあります。

後



前



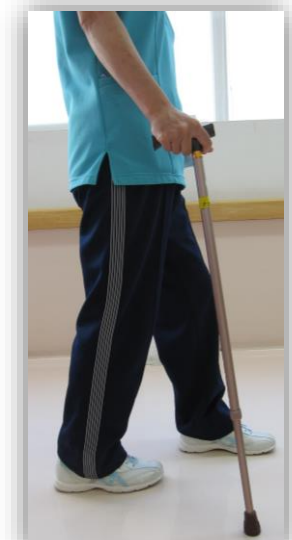
※握る時は前後を間違えないように

## 杖の高さ

杖の高さは股関節の下の骨  
が出ているところ  
(大腿骨大転子)に合わせる

歩くときは杖の横に杖と反対の  
足が来るように出す

(左手に杖の場合:杖→右足→左足→杖)  
(右手に杖の場合:杖→左足→右足→杖)



転ばぬ先の杖とよく言いますが、杖も使い方を間違えると、転んでしまう原因になってしまふことがあります。

杖を使う際は、高さを調節し、前後を確認。

歩くときは杖を持つ手と反対の足を支えるように注意しましょう。

高さの調節がわからないときや杖の使い方があっているか確認したいときはリハビリのスタッフまでご相談ください。