



安心プラス通信 2021年 07月号



できた～！のお客様の声

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

前は両肩が上がらなかったが、安心プラスでの運動で上がるようになった。

T・K様

以前は、体力が低下していて、出かけ先から帰ってきたら体がしんどかったが、今は帰ってきても疲れことなく家事が出来るようになりました！

T・M様

自宅の階段昇降で今も変わらず手すりを使ってしっかり上がれている。

T・T様

自宅内での転倒は、認知機能低下に伴い起こってしまうことをご存じでしたか？

・高齢者の骨折原因の多くは屋内での転倒です。75歳以上対象に健常群と認知障害群で住宅環境の違いによる転倒者数を比較されました。201名のうち、健常群が1名、認知機能障害群では27名の自宅内転倒がありました。(環境良好・環境不良含む)。認知症の方は、健常の人と比べると住宅環境が悪くなる
と、転倒者数が増えることがわかりました。

引用・参考文献
1) 高齢者の自宅内転倒は、認知機能低下に伴い、住宅環境の影響を受けやすくなる 著：菅原智裕、他
東北大学未来科学技術共同研究センター 高齢者高次脳医学研究プロジェクト 函谷町民医医療福祉センター

自宅での転倒を防ぐためには、普段から片付けや足元への配慮が必要になってきます。もちろん認知機能だけではないですが、最近転倒が増えてきたなど感じる方は、一度足元に何か置いていないか、部屋の片づけがおっくうになっていないか部屋を見てみてください。
プラスでも脳トレ訓練を行っていますが、その中には二つのことを同時にやる訓練を行っています。例えば、足踏みしながら3と6のタイミングで手を叩くとか…。これが難しいと感じる場合は、テレビを見ながら作業する等、何かをしながらという行動が難しくなっています。今回は、このような脳トレを紹介します。

【足踏み引き算】
足踏みをしながら100からスタートし、最初は簡単な5から引き算を行いましょ。慣れてきたら6や7と数字を変えていきましょう。脳を鍛えて、認知症予防・転倒予防をしていきましょう。



※実際の脳トレーニングの様子



お陰様で安心プラス8周年！



午前のお客様

皆様が来てくださっているお陰で、安心プラスも8周年を迎えることができました。

9年目も頑張っていますので、これからも安心プラスをよろしくお願ひします。



午後のお客様

a+ 安心プラス
もっと楽しく、イキイキ。
京都市伏見区京町六丁目 69 番地 1
FAX 075-601-6671
TEL 075-601-6688

体験等の
お問い合わせは
担当：木曾・
織田 まで！

2021年06月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	午後3人	空き無し	午前1人 午後1人	午前1人 午後1人	午後1人	空き無し