

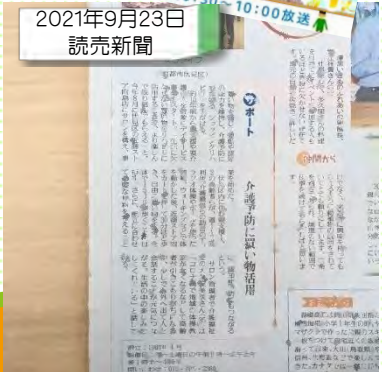


～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2021年10月号

2021年8月よりOPENしました『ひかりサロン 安心プラス向島』～
みなさまどうぞよろしくお願ひいたします。



まずはオープンして2ヶ月となりました。本当にあつという間です。いろいろとありながらもこんなにも楽しく、毎日サービスが提供できているのはお客様、ご家族、その方々を支えるケアマネージャーの皆さまからのご支援をいただいているからこそです。ほんとうにありがとうございます😊！！

さてさて、今月は「転倒予防」について少し書いてみようと思います。高齢者の歩き方として ①背中がまるくなっている ②膝が曲がっている ③つま先が上がらずにすり足になっているという特徴があげられます。そして、転倒の原因は大きく分けると、〈内的要因〉と〈外的要因〉に分かれます。内的とは、バランス、視野や視力の低下、焦り、緊張、服薬状況のことをいいます。外的とは、滑りやすい履物、床の状態がデコボコ、(小さい)段差、明るさ、などになります。転倒を予防するには、それぞれの原因に対して対策を立てる必要があります！

◎内的要因に対しては、筋力トレーニングやバランス運動等
◎外的要因に対しては環境整備(転倒しない環境づくり)を行うことが必要になってきます。あとは、きれいな歩き方を身につけることも転倒を予防するためには大切です。

要するに…ひかりサロンって転倒予防に効果的！ということですね(´◇`)

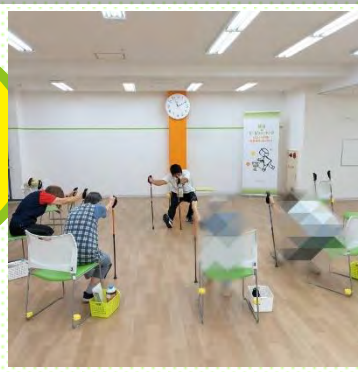
たくさんのメディアに紹介していただきました

- ・京都新聞
- ・KBS京都テレビ
- ・読売新聞社
- ・KBS京都ラジオ

～今月のお客様の!声～

- K様…3時間あつという間！ここにきてから楽しみが増えた😊
- A様…ここに来るようになって新しい繋がり・友達ができた😊!
- O様…コーラスも体操もなくなってたけど…昼からの時間が暇じゃなくなった😊!

嬉しいお声の数々がクルーの励みになっております♡



～今月の脳トレコーナー～

- ① 「島」がつく都道府県を5つ答えましょう。
- ② 「山」がつく都道府県を6つ答えましょう。
- ③ 動物の名前がつく都道府県を4つ答えましょう。

※答え合わせはクルーまで! 🧠

月～土曜日はいずれも
体験および
ご利用可能です。

ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店の2階にあります！

要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。
友人紹介等、体験のお問い合わせなど…☎075-605-3380またはFAX)075-605-3387(担当:大久保・岡野)
お困りごと・ご相談などお気軽にお問合せください!(^-^)