

平成29年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

～お月見～

お月見をすると云われている「十五夜」は『中秋の名月』といわれています。十五夜は満月を意味していて、新月から満月になるまでが およそ十五日かかることから「十五夜」といわれています。

空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが 9月中旬から10月上旬といわれ、この時期に出てくる満月を『中秋の名月』といいます。

今年の十五夜は、10月4日です。秋の夜長に 虫たちの声をバックにゆっくりと眺めてみては如何でしょうか？ どーか 良いお天気でありますように……

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

自宅内転倒に気をつけて

今回は「自宅内転倒」について考えてみましょう。転倒する場所の多くは、自宅とされています。転倒の原因は、大きく分けて身体的な要因と外的要因があります。

- 身体的な主な要因…筋力の低下、視力の低下、バランス感覚の低下があげられます。
- 主な外的要因…家の中に「つまずきやすい場所」がある為に転倒するという環境要因です。床に置かれた物、散らばった電気コード、敷居のわずかな段差(2cm程度)の段差。カーペット、布団のめくれ。

転倒を予防するために、運動を行い筋力をつけたりバランスを良くすることは大切です。しかし、必要に応じて手すりをつける・杖や歩行器を使用するなど、福祉用具などを使用することも重要です。家の中に転倒の危険がある箇所があるけど、どうしたらいいかわからない時はリハビリスタッフに気軽に尋ねてみてくださいね。

伝言版



暑かった夏もようやくおわって、いよいよ秋となりましたね！台風一過とともに野山や畑の実りも一気に色付きはじめお店の棚には多くの野菜やキノコに果物が並んで おいしそうに私たちの食欲をくすぐりますね～。

天候不順の最近ですので、送迎時間が大きく遅滞することや早くなることもありますので、ご了承ください。