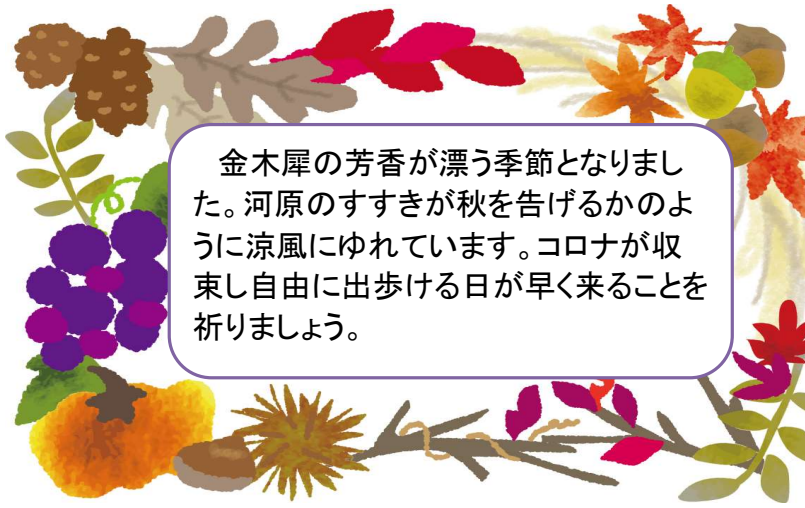


巢南リハビリセンター デイケア たより 10月



金木犀の芳香が漂う季節となりました。河原のすすきが秋を告げるかのように涼風にゆれています。コロナが収束し自由に出歩ける日が早く来ることを祈りましょう。

10月10日は「転倒予防の日」

自宅での転倒事故に注意しましょう。

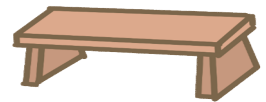
※浴室・脱衣所※ (発生場所第1位)

床が濡れてすべりやすくなっていたり、服を脱ぎ着するため、「床にマットを敷く」「座って脱ぎ着する」など転倒しにくい工夫をしましょう。



※庭・駐車場※ (発生場所第2位)

庭や駐車場で作業をするときは無理せず、踏み台は安定したものを使い、必要に応じて家族や友人などに頼るようにしましょう。



※ベッド・布団※ (発生場所第3位)

起きた直後は足に力はいらないこともあるため、少し足の運動をしてから立ち上がったたり「足元灯」を設置して足元を見やすくするなどの工夫をしましょう。



※玄関・勝手口※ (発生場所第4位)



敬老の日
皆さんとビンゴ大会！！



☆趣味活動紹介
コーナー☆
皆さんの参加お待ちしております(^ ^)/



日	月	火	水	木	金	土
床屋: 4日(月)・5日(火)・7日(木)・9日(土)・11日(月)~13日(水)					1	2
体重測定: 11日(月)~16日(土)					歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)
3	4	5	6	7	8	9
お休み	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)
10	11	12	13	14	15	16
お休み	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (上肢)
17	18	19	20	21	22	23
お休み	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)
24 31	25	26	27	28	29	30
お休み	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)