

2階

今年も利用者様に七夕の願いを書いていただきました。
健康、食事、遊びなど皆様思い思いの願いを書かれていました。
また、ご自分の願いだけでなく、他の方の願いを興味深そうに見ておられました。



3階

毎日、暑い日が続いており、熱中症や夏バテをしないように皆さんしっかりと食事を食べ、水分も摂られています。利用者の皆さんは元気で過ごされています。
先日も生け花を行い、皆さんの芸術的センスで生け花をされていました。
まだまだ暑い日が続きますが皆さんの元気で乗り切りたいと思います！



4階



暑い日に雨がふり湿度も高い日が続きます、コロナも流行り外出も難しい時期だと思います。4Fではフロアリハビリにエスカルゴと言う機械を使い笑顔で毎日運動されています。

圧迫骨折とは？～セルフチェックのポイント～

圧迫骨折の主な原因は**骨粗しょう症**です。

骨がもろくなっているため、転んで尻餅をつくなど背骨に衝撃が加わると圧迫骨折が起き、背骨がつぶれてしまうのです。



骨粗しょう症
骨がもろくなる

背骨がつぶれる

背が縮む・背中が曲がる

バランスが悪くなり
転倒しやすくなる

寝たきり

実際に圧迫骨折をした人の**10.3%**が**寝たきり**につながったというデータがあります。

圧迫骨折がある人の多くは骨折していることに気付いていないといわれています。寝たきりにならないためにも、圧迫骨折を起こしているかどうか確認する必要があります。

セルフチェックのポイント



後頭部が壁に付くかチェックします。



この4つの中で一つでも当てはまるようなら、圧迫骨折があるかもしれません。

気になる症状などがある時は早めに受診することが大切です。

***都合により変更もあります。**
8/25(木) 生け花クラブ