

でいけあー瓦版



vol.213

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年5月



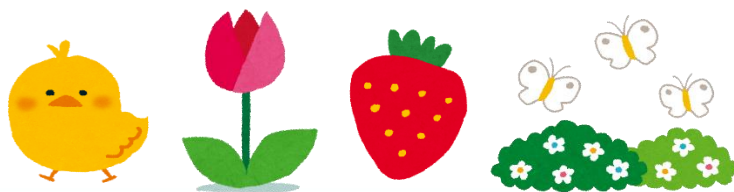
感染予防対策として①職員のマスク着用②職員及び利用者の来所前検温の実施③手洗い・手指消毒の徹底④定期的な換気⑤手すりやドアノブなど周辺環境の定期的な消毒⑥送迎中の換気・消毒⑦次亜塩素酸水を含んだ加湿器による加湿⑧「3密」とならないよう環境整備⑨フロア間移動の制限⑩リハビリ担当の固定の徹底を行っておりますので、引き続きご協力のほどを宜しくお願い致します。

自宅で過ごす機会が多い今だからこそ、ご自身の運動チェックをしてみましょう！！

★ロコチェック★

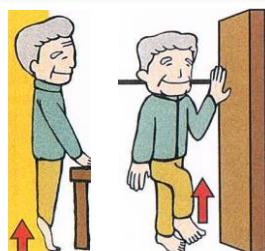
- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

チェック項目が多いほど身体機能値が低くロコモティブシンドロームになりやすいです。

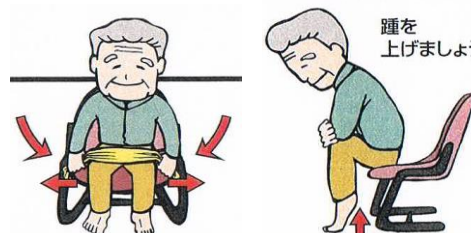


ロコモティブシンドロームとは、、、
運動器の障害のために要介護になっている状態などを指します。ようするに加齢などによって足腰が弱くなった状態です。

自宅でできる運動をいくつかご紹介



←しっかりと
したものを
持って、つま
先立ちや足上
げをしましょう。



踵を
上げましょう。

↑痛みが出ない範囲で、足を広げたり、つま先立ちをしましょう。無理は禁物です。

申し訳ございませんが、コロナウイルス感染症の納まりを見せるまでの間、ボランティア活動はしばらく中止とさせていただきます。ご了承ください。



レクリエーションにおきましても、当面は自席で出来るレクリエーションに変更させていただきます。



入浴の順番

27日～1日		が先	4日～8日		が先
11日～15日		が先	18日～22日		が先
25日～29日		が先			

