

骨折に注意!

高齢者が寝たきりになってしまったり
介護が必要になってしまったりする
きっかけの一つに「骨折」があります。

骨折しやすい理由は「骨粗しょう症」

骨粗しょう症とは骨量の低下や骨組織が弱ることで、
骨がもろく折れやすくなってしまいう病気です。
高齢者の中でも特に女性に多く見られます。
70代の男性の中では約20%。女性では約40%が骨粗しょう症。
80歳以上の女性になると半数以上が骨粗しょう症を発症している
とされています。

骨粗しょう症の予防・対策

- ・骨を構成するたんぱく質、カルシウム、ビタミンDを積極的に摂取。
- ・適度な運動と日光浴。
- ・飲酒はなるべく控え、煙草は禁煙が望ましい。

高齢者に多い骨折の原因は「転倒」

高齢になると筋力やバランス能力が低下し転びやすくなってしまいます。
特に歩き出し、立ち止まる時、立ち上がる時など、別の動作を行う時に
転んでしまうケースが多くなっています。
適度な運動で筋力やバランス力を維持し、自宅に手すりをつけるなど環境を
整えて転倒を防止しましょう。



お正月遊び

福笑い、すごろく
かるたを楽しみました♪



おやつレク



白玉おしるこを作りました!!

ゴミ捨てゲーム

いらなくなった紙を
丸めてゴミ箱に
ポイッ!!



その他



◇写真は一部修正してあります。



歌シク



手輪の会



朗読



習字



傾聴



獅子舞



紙芝居



茶道

ボランティア

お願い

◎歯ブラシセットの汚れが目立つ方がおられます。交換をお願い致します。



◎インフルエンザの拡大を防ぐため、ご利用日の朝は検温をお願い致します。体調不良によりお休みされる場合は当日8時半までにご連絡をお願い致します。



お知らせ

2月26日(火) 運営推進会議が行われます。
時間：14時15分～15時15分
場所：デイサービスセンターふれあいの泉



2月の予定



豆まき
紙芝居
習字
お琴

茶道
傾聴
ハーモニカ
朗読

今年の恵方巻きの方角は？

今年は**東北東**です!!!
恵方巻きを食べるポイントは切らずに食べる!恵方の方角に向いて食べる!
黙って願ひ事を思い浮かべながら食べまじょう!

