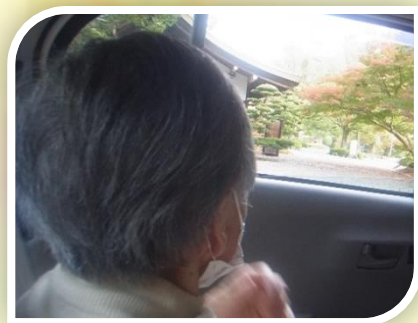


# 紅葉ドライブ

社会福祉法人 福医会  
デイサービス さいかい

11月は紅葉ドライブに行ってきました！  
15日から18日までの4日間、天候にも  
恵まれ生長の家周辺では紅葉の色づきも見頃で  
とてもきれいでした！

か  
け  
は  
し



Vol.24  
2021.12

Contents  
～目次～

四本堂公園では紅葉は見られ  
ませんでした。たくさんの  
桜の木を見て皆様は早くも春の  
ドライブを楽しみに  
されていました♪

- ◆紅葉ドライブ
- ◆転倒予防
- ◆お知らせ



# 慌ただしくなる師走こそ 転倒予防を！



時間の過ぎ方は人それぞれですが12月に入ると今年ももう終わりかと、1年の早さに驚く方も多いのではないのでしょうか。師走は年の暮れで忙しく師匠までが走り回る月である事がその由来となっている様です。あれもこれもしなきゃ！と気持ちがソワソワしていませんか？心に余裕を持って行動し、気持ちよく新年を迎えたいですね。

## 転倒の原因

### 内的要因

- ・加齢による身体機能の低下(筋力・反応時間・平行機能など)
- ・身体的疾患(循環器系・神経系・筋骨格系・視覚認知系など)
- ・薬による影響(睡眠薬・精神薬・降圧薬など)

### 外的要因

- ・物的環境(室内の少しの段差・敷物・滑りやすい床など)

## 座ったままできる運動

- ①つま先の上げ下げ    ②かかとの上げ下げ    ③膝を伸ばして3秒保つ



## お知らせ

利用体験・見学  
いつでも受付中！！  
お気軽にお問合せ  
下さい♪

お問合せ・ご相談は

0959-36-7878 生活相談員  
長尾

12月 予定  
クリスマス会  
クリスマスケーキ作り

