ゆったり館 デイサービス通信

第 6 号

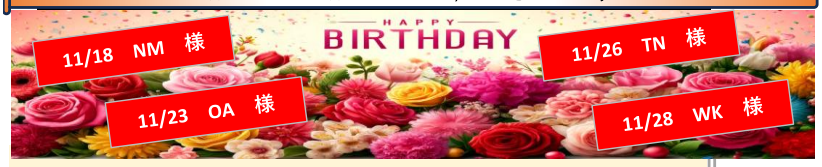
令和８年 11月号

いわきゆったり館 デイサービスセンター
〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1
【TEL】0246-43-0805

11 月 の 行 事 予 定

	レクリエーション	製作・脳トレ
2~7	ペットボウリング／体操	脳トレ
8~14	バードゴルフ／ビリヤード	塗り絵
16~21	体操／ペットボウリング	脳トレ
23~28	誕生会	カレンダー製作
30	魚釣り	塗り絵

お誕生日おめでとうございます



デイサービスの一日

ご利用者様がデイサービスでどのようにお過ごししているかをお知らせします！！
今月は、「 歩行訓練（杖） 」です。

いわきゆったり館デイサービスセンターの１日

～ 日帰りで入浴やリハビリ、食事などの介護サービスが受けられます ～

8：30	送迎	ご自宅までお迎えに上がります
9：30	健康チェック	血圧・体温・脈拍を測定します
9：45	入浴・リハビリ	お体の不自由な方でも安心して入浴できます 利用者さまの状態に合わせた個別機能訓練を行います
11：45	昼食	お食事を提供します
13：30	健康チェック	午後の体調チェックを行います
14：00	集団機能訓練	リハビリを目的とした体操やゲームなど レクリエーションを行います
15：15	おやつ	
15：35	送迎	ご自宅までお送りします

用語検索

歩行訓練（杖）

歩行訓練は、バランス能力を向上させ、転倒リスクを大幅に軽減する効果が期待できます。

今回は、杖を使った歩行訓練をご紹介します。

杖には、次の３つの効果が期待できます。

① 体を支え、歩行の安定をサポートするため、バランス能力を向上させ、転倒リスクを大幅に軽減する効果
② 杖に体重をかけることで荷重が分散されるため、ひざや腰、股関節への負担が減り患部の痛みを和らげる効果
③ 杖を使用することで歩行が安定し、安心して外出できるようになり、人の助けを借りずに自分の足で歩けるという自信につながるため、外出する意欲を高める効果

歩行の動作は、単純に左右の下肢を交互に出すだけではなく、一方の下肢で地面を蹴り上げながら重心移動してもう一方の下肢で着地するという一連の動作で成り立っています。

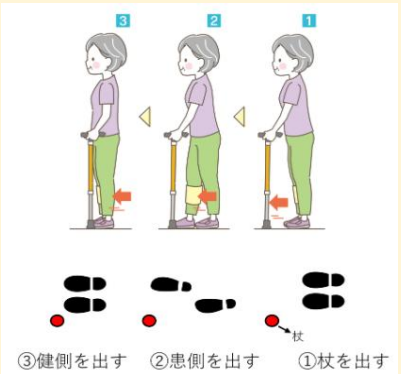
この一連の歩行動作の補助として杖を使いますが、杖と下肢をどのように動かすと安全かつ効率的に歩行できるかを意識することが大切です。

杖を使って安全に歩行できる**三動作歩行**があります。

①まず杖を患側下肢に当たらないように斜め前に出す。
②患側下肢を出す。
③健側下肢を出す。

「1, 2, 3」と声をかけてリズムをとりながら、ゆっくり大きく下肢を振り出すことにより、ストレッチ効果も生み出されます。

当センターでは、看護師がご利用者の様態に合わせて歩行訓練を行っています。



スタッフ紹介



こんにちは。看護師の吉田です。
朝晩、肌寒くなり冬が近づいて来ているのを感じます。気温差で体調を崩しやすくなっています。
美味しい秋の味覚を食べて栄養補給！「よく動き、よく食べ、よく笑う」が一番の健康法です。
毎日、皆さまのちょっとした変化や素敵な笑顔にいつも元気をいただいています。
今月も満面の笑顔で楽しく過ごしていきましょう。
不安なことや体調の疑問があれば、いつでも看護師にお声がけくださいね。

♫10月６日 消防避難訓練を実施しました！

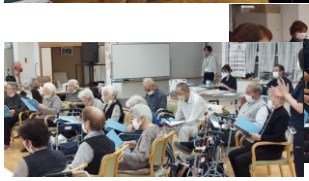




♫10月７日 ～アントニオ杉岡さん～ 今年度２回目 ミニコンサート開きました♪









【編集後記】 秋の長雨が明け、漸く秋晴れになったと思ったら、暦の上では立冬を迎え、冬支度の季節となりました。11月15日前後は、七五三参り。千歳あめを持った子供たちの可愛い、ちょっと大人びた顔がみられる時期です。「千歳あめ」の袋に描かれる「鶴と亀」は長寿の象徴、「松竹梅」は不老長寿・子孫繁栄・生命力を表しており、子供の健やかな成長を願って食べるものです。おすそ分けを頂き、健康・長寿にあやかりたいものですね。

