



《 今月の目標 》



手足を動かす時間を作り、体力作りに



励みましょう!

今年は今までになく、雪が少ない年です。日本には春夏秋冬があり、それにより、私たちの体も、季節に合わせて免疫を作ります。雪が降らず、暖冬だと、バランスが崩れ体調を崩しやすくなりますので、少しずつ体を動かし、元気に過ごせるようにしましょう。

是非、あすか便りに掲載されている“長寿の豆知識”もお試し下さい。

～インフルエンザ等の予防のために～

インフルエンザやウイルス感染が流行しております。不調を感じたら、早めの受診をお勧めします。



手洗い、うがい … 石けんで指の間や手首まで洗い、流水でしっかり流しましょう。



外からの出入りだけでなく、こまめなうがいが効果的です。

うがいが苦手な方は20～30分に一回、数口の緑茶を飲んでも良いそうです。マスクも忘れずに。

湿度管理 … 部屋の湿度を50～60%に保つため、加湿器などを利用しましょう。



免疫力を高める … リラックスしたり、たっぷりと睡眠をとり、そしてたくさん笑うことで、免疫力を高められると言われています。



長寿の豆知識 VOL6 『正しい杖のつき方』

杖のつき方にも、3動作歩行と2動作歩行があります。正しいつき方を覚えて安全な歩行を手に入れましょう。

3動作歩行(左足が麻痺や痛みがある場合)



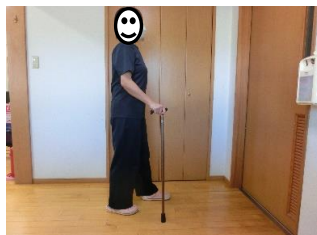
右手で杖を握り 杖を前に出します。 次に左足を前 右足を前に出します。 ます。 ↑ に出します。

注杖を前に出しすぎると体が前傾姿勢になるので姿勢を正しくしましょう。

2動作歩行(左足が麻痺や痛みがある場合)



右手で杖を握ります。



杖と左足を同時に前へ出します。



反対の足を前へ出して杖と足を揃えます。

正しい杖の握り方



誤った握り方(不安定な握り方)



15日(金)に小正月の行事で、五穀豊穰と無病息災を願い、団子さしを行いました。タイや小判、色とりどりの団子を飾りました。7日(火)には昼食に七草粥を召し上がって頂き、お正月で御馳走を食べた胃袋を休めて頂きました。

< 団子さし >



< 誕生会 >

1月は4名の利用者様の誕生会をさせていただきました。合唱や職員の仮装でお祝いしました。



2月の行事

- ・誕生会(13名様)
14日(金)、17日(月)、19日(水)
(100歳になる方がおります)
- ・節分(豆まき) 3日(月)
- ・特別メニュー 14日(金)、22日(土)