

居宅介護支援事業所の皆様  
地域包括支援センターの皆様

平素より当事業所の運営にご協力くださり、ありがとうございます。  
事業所の雰囲気少しでもお伝えてきたらと思い、としま新聞をお送りさせていただきます。  
(利用者様にお配りしている新聞を、居宅介護支援事業所様・地域包括支援センター様向けに一部内容を変更しております。)  
今年も残すところわずかとなりました。  
皆様には大変お世話になりました。心よりお礼申し上げます。  
来年もよろしくお願いいたします。

毎年三股町で開催されている【三股町文化祭】に出展いたしました



## 防火訓練を行いました！

今回の訓練はカラオケ室からの出火を想定し、避難を行いました。



業者の担当の方から

- ①天ぷら(揚げ物)をするときは鍋から絶対に離れない  
油が360℃に達すると油自体に火が点くそうです。
  - ②家の周りに段ボールなど燃えやすい物を置かない  
都会では放火が多いそうです。
  - ③ストーブの上に洗濯物を干さない
- この三つの内容は毎回お話になります。  
大切な内容なので、ご家族でご確認をお願いします。  
ちょっとした油断から大火事へつながるそうです。  
空気が乾燥するこの季節は特に気をつけて  
過ごしましょう！



## デイサービスセンターとしま



電話番号 0986-53-3325 FAX番号 0986-53-3326

〒889-1901 北諸県郡三股町大字樺山4836-26

各曜日空きがございます。お問い合わせお待ちしております。

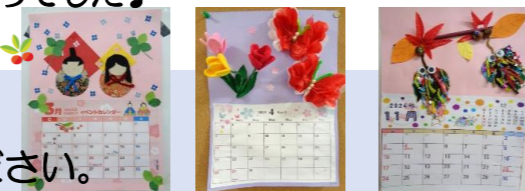


としま新聞 今年最終号となります！

今年も残すところあとわずかとなりました。利用者様やご家族には大変お世話になりました。  
心より感謝申し上げます。ありがとうございました。  
来年も皆様に「としまに来てよかった!」と思っていただけるように、スタッフ一同心を込めて  
お手伝いさせていただきます。来年もよろしくお願いいたします。

干支だるまから始まり、毎月の手作りカレンダーなど、季節に合った作品や、塗り絵、カゴなどを  
展示しました。だるまは皆様が花紙を丸めて張っていく大変な作業ですが  
完成すると立体的に見え素晴らしい作品となりました。展示会でも他の事業所からどのように  
作っているか質問がありました。「企業秘密」とお答えしたところでした♪

カレンダーは毎月作成しております。  
作成してみたい方はお気軽にスタッフまでお知らせください。



【年末年始】12月31日(火)～1月3日(金)休みとなります。  
よろしくお願いいたします。







## その他の床でする体操

### 膝立ちで歩く

立って歩くと転倒する恐れがある人は、この膝立ち歩きを練習してください

#### 膝立ちで前後左右に歩く

膝立ち歩きをするときはお尻が落ちないように注意します。横歩き、後ずさりには難しい動作ですが、挑戦してみてください



#### アキレス腱を伸ばす

立てた脚に重心をのせるように前傾し、そのまま15~20秒間静止します。反対側も同じ要領で行ってください

### 片膝立ち

腰のバランスを改善して立ち上がり動作を楽にする運動です



#### 患側の脚を前に出す

患側の脚を前に出して片膝立ちします。踵をきちんとつけるよう心がけてください

**床でする体操も転倒の危険がある!**

床でする体操は転倒の危険が少なく安心して行えます。ただし、このページに掲載しているような体操はまれに横転する危険があります。床が板張りなどで硬いと、高齢者の場合は打撲や骨折の危険があるので、マットを敷いて行ってください。畳の上で行うときは、周囲の家具などぶつからないように広いところで行ってください。

バランス感覚を養う運動です。からだのバランスは大切ですから訓練しすぎることはありません

## 膝を抱え足踏み

### 目的

座った姿勢や立った姿勢を保つにはバランスが必要です。両膝を下から抱える姿勢は、前後のバランスが悪い人には難しいですが、それが訓練になるのです

### 膝を抱える

両膝を立て、太ももの下で両手をつないで膝を抱えます。手が離れないようにしっかりと組んでください



### 健側の脚を上げる

脚をできるだけ上げます。十分に上げることで反対側に重心を移します。膝を上げるのは片マヒの人には難しい運動なので無理はしないでください



両肩ができるだけ水平になるようにバランスをとります

立てた両膝がくずれないように太ももの裏に手をまわしてしっかりと組みます。マットの上で行えば、転倒した場合でも安心です

### 脚をもとに戻す

上げた脚を下ろしてもとの姿勢に戻します。膝を抱えている両手が緩んでいるようなら組み直します



### 患側の脚を上げる

患側の脚を上げて重心を反対側に移し、脚を下ろします。同様の動きを繰り返します

座った姿勢でもバランス感覚が重要  
人がからだのバランスを保つためには、内耳や小脳、筋力、視覚など多くの機能が関与しています。寝た姿勢より座った姿勢、座った姿勢より立った姿勢のほうが不安定なので、よりバランスが必要になります。脳卒中で片マヒになった人はバランスをくずすことが多いので、バランス感覚を養う必要があります

姿勢別  
生活動作の  
改善体操

## 床でする体操⑦

たとえ転倒しても床でする体操なので安心です