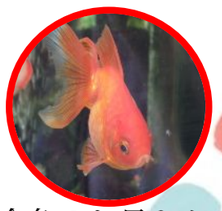
いきいき ふじ便り

vol.61
H31年7月 発行
ケアハウスふじの郷

曼陀羅寺藤まつり

４月２６(金)に毎年恒例となっている、曼陀羅寺の藤祭りへ行ってきました。 今年は１０名の入居者さん、２名の職員の１２名で行きました。今年はちょうど良い開花時期に行くことができ、藤の花もボタンもとても綺麗に咲いていました。藤の花の甘い香りが園内にたちこめていて、良い花見となりました。帰りにはコメダ珈琲店へ寄り、美味しいおやつで一服。楽しい外出行事となりました。

ロビーの金魚が卵を産みました！！

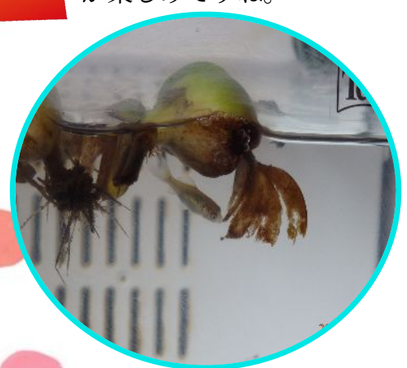


金魚のお母さん

１階ロビーの水槽にいる赤くて一番小さい金魚が卵を産んだことは皆さんご存じでしょうか！？

葉っぱの上に小さな卵があるのわかりますか？

大きくスクスク育っている子もいます。大きくなるのが楽しみですね。



卵からかえったたくさんの稚魚の写真です。まだ透明で小さいです。

介護予防ウォーキング

ふじの郷では、介護認定を受けている人を参加対象とした介護予防ウォーキングを行っています。普段出かけたくても、たくさんの距離はえらくて動けない…、ゆっくりしか動けないから周りの人に迷惑をかけるかも…と心配な方でも安心して外出していただきたいと思って企画しています。季節の景色を見ながら、ゆっくりと歩きます。足腰の強化にも効果があると思いますので介護認定を受けている方はぜひご参加下さい。

足元にもかわいい花を発見

上の写真は、4月11日(木)にフラワーパーク江南へ介護予防ウォーキングに行った様子です。菜の花や、バラ、ビオラやチューリップ、芝桜などの花々が色とりどりに咲いていました。この花はなんて名前だろう、きれいだねと話しながら散策するのはとても楽しいですよ。

今後の行事予定

７月　折紙クラブ、夏の貝飾り作り、保健師さんのお話、歌謡ショー、おもちゃ作り、衣料品販売、みんなで体操教室、おやつの日

８月　折紙クラブ、夕涼み会、富美輔会の歌と踊り、オカリナ演奏会

健康コラム

今年も暑い夏がやってきました。そんな中でも散歩や買い物など外出される方も多いと思います。外出はもちろん、居室内の移動にも転倒はつきものです。今回、自分がどれくらい転倒しやすいのか知って自分で意識することで転倒しないように注意することができるかもしれません。

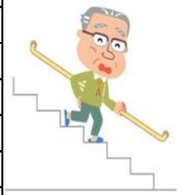
まずは下の転倒リスクチェックで調べてみましょう！

転倒リスクのチェック

まず転倒の危険度をチェックしましょう。
次の質問に「はい」か「いいえ」に〇をつけて下さい。

過去一年で転んだことがある	はい	いいえ
「はい」の場合、転倒回数	（　　）回/年	

質問項目	回答	
①つまずくことがある	はい	いいえ
②手すりにつかまらないと、階段の昇り降りが不可能	はい	いいえ
③歩く速度が遅くなってきた	はい	いいえ
④横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	はい	いいえ
⑤1キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	はい	いいえ
⑥片足で5秒くらい立っていることが不可能	はい	いいえ
⑦杖を使っている	はい	いいえ
⑧タオルを固く絞ることが不可能	はい	いいえ
⑨めまい、ふらつきがある	はい	いいえ
⑩背中が丸くなってきた	はい	いいえ
⑪膝が痛む	はい	いいえ
⑫目が見えにくい	はい	いいえ
⑬耳が聞こえにくい	はい	いいえ
⑭物忘れが気になる	はい	いいえ
⑮転ばないかと不安になる	はい	いいえ
⑯毎日お薬を5種類以上飲んでいる	はい	いいえ
⑰家の中で歩くとき暗く感じる	はい	いいえ
⑱廊下、居間、玄関によけて通るものが置いてある	はい	いいえ
⑲家の中に段差がある	はい	いいえ
⑳家で階段を使う	はい	いいえ
㉑生活上家の近くの急な坂道を歩く	はい	いいえ



「はい」にいくつ〇がつきましたか？

「はい」に〇がついた数があなたの「点数」です。

点数が多いほど転びやすくなります！

点数が多い方は、日ごろから転倒を十分意識して移動したり、簡単な体操をしたりすることで、転倒が予防できるかもしれません。

医療法人　不動会　中村ファミリークリニック作業療法士　渡邊朋子先生

4月から6月までの行事

3/18古知野西保育園児卒園の挨拶

4/5 おやつの日

4/10 桜餅作り

牛乳パックホイッスル作り

春の桜のモンブラン

4/17 ほのぼの会

5/14切り絵

4/24 フラワーアレンジメント

4/30 カーネーション工作

5/22 フラワーアレンジメント

6/6 あじさい工作

6/12包みピザ作り

6/21 音楽寺あじさい祭り

6/28 古知野西保育園の子が遊びに来ました！