

ふる里からの

# 笑顔のおたより

5月号(皐月)

発行者

高齢者自立支援センターふる里

長崎県大村市竜橋町1416番地

TEL (0957) 27-4500

FAX (0957) 27-4501

ホームページ検索: ふる里 笑顔のおたより

平成30年5月7日発行

## 勉強会を行いました♪

今回の勉強会は「転倒」について！高齢者にとって転倒は、寝たきりに結び付く可能性が高くぜひ予防したいものです。転倒のきっかけになる危険なものって…実は、家の中にたくさんあるんです。どこで転ぶのか・どんな転び方をするのか・どんなケガをするのか・転倒を予防する運動など…。【転ばぬ先の杖】ならぬ「転ばぬ先の知識と運動」を勉強しました。皆さん真剣に話を聞いておられました。とっさの一步を出せる体づくりをしていきましょう！



### ⚠️ 転倒の原因

- 第1位 つまずく
- 第2位 すべる
- その他 踏み外す・ふらつく



### 利用者様に配布プレゼント♪



### どんな転び方をするの?



### ⚠️ 高齢者の転倒要因



### どんなケガをするの?



## 4月イベント「屋外で運動をしよう♪」「岳の木場公園に行きました！」

つつじが色鮮やかに咲く岳の木場公園にお弁当を持って出かけました。新緑の野原に大の字に寝そべったり、ヨガのポーズでラックスボールを蹴ったり投げたり！職員とドッチボールなど屋外ならではの運動に皆さん童心に戻ったように大はしゃぎ♪音楽に合わせての体操や呼吸法を使ったストレッチなど、心身ともにリフレッシュしました♪



### ナイスピッチング!

### ～5月の活動予定～

イベント『陶器に絵付けをしよう』 : 7日(月)・8日(火)・10日(木)・11日(金)

作品制作『藤棚を作ろう』 : 21日(月)・22日(火)・24日(木)・25日(金)

