



# さざなみ便り

令和4年  
10月号

Vol.

さわやかな秋の風が心地よく感じられるようになってきました。昼と夜の寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活のリズムをつけて、体調管理をしましょう。家に閉じこもっていないで屋外にも出て下さいね。



## お知らせ

10月10日(月)体育の日

手作り昼食をします

みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

小林 幸子さん 10月12日

楽しみにしていて  
下さいね

自宅で体操しましょう

## バスタオルを使って『足指でタオル畳み』

※イスからの転落に注意しましょう

考案：上野直人（理学療法士）

左右各5回

チャレンジ

1 床に敷いたバスタオルを足指を使って折り畳む

効果

・転倒予防  
・安全に歩行できるようになる



イスに座って片足を伸ばし、バスタオルの端を足指で掴む

掴んだまま足を反対側に動かして半分に折り畳み、足裏を使って、バスタオルの表面をきれいに整える

～ お願い ～

1. 利用者さん同士での食べ物や物のやりとりはしないで下さい。よろしくお願いいたします。

レベルアップ

できるところまで、さらに小さく折り畳みましょう

効果

足指と足裏を強化することで、地面を掴み、しっかりと踏み出して歩けるようになります

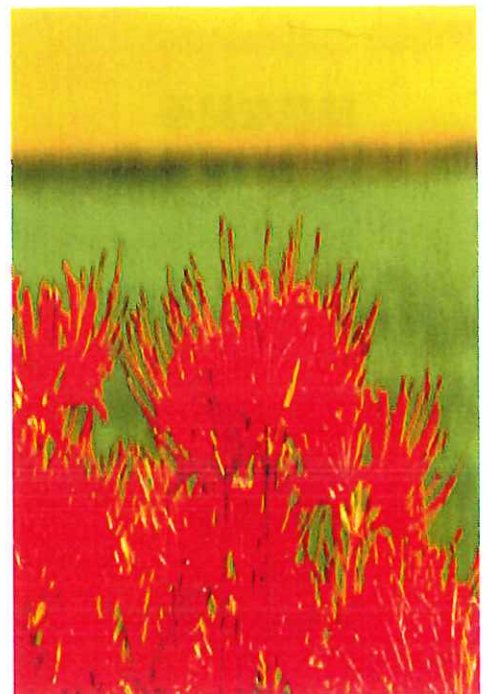


1を半分に折り畳む

足裏・足指できれいに整える

さらにもう一度畳む

●スタッフの方へ 配布する場合はコピーしてお使いください

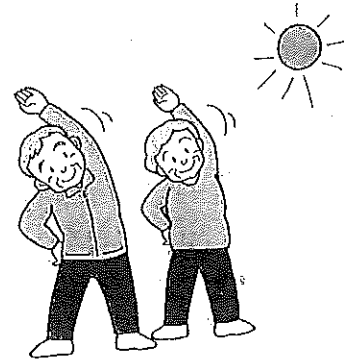


# 屋外活動をしましょう

## 屋外活動の利点

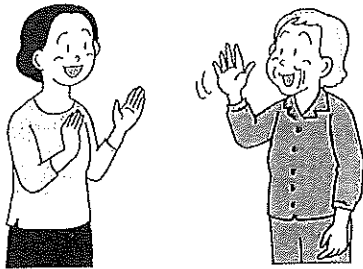
屋外活動をすることで、次のような利点があります。

- 季節や時間など、時の見当識の維持
- 筋力など身体機能の維持
- 骨粗しょう症予防
- 人と会うことによる社会参加 など



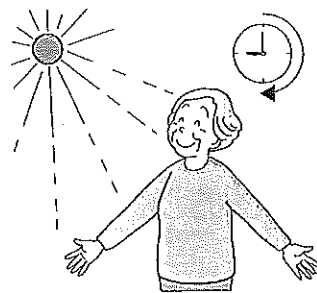
## 屋外活動をする際のポイント

### 近隣の人とあいさつ



近隣の人とあいさつをすることで、地域交流が生まれます。

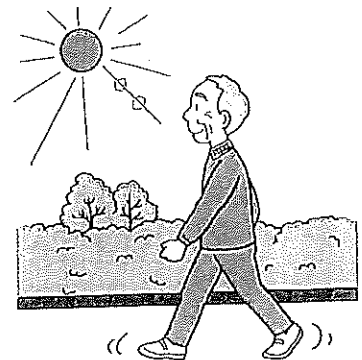
### 日光浴は1日30分程度



1日30分程度の日光浴は、骨粗しょう症予防に効果的です。

※気温が高い日などは熱中症に注意しましょう

### 毎日の散歩



毎日歩くことで、足腰の筋肉が鍛えられます。

### 草花を見る

自宅の庭や道端に生えている草花を見たり、香りをかぐことで、季節を感じることができます。



## 屋外活動の際の注意点

屋外活動をする際は、次のことに注意しましょう。

- 交通事故
- 転倒
- 熱中症や脱水症 など

