



# さざなみ便り

令和7年  
1月号

Vol.

新年あけましておめでとございます。  
穏やかな初春をお迎えのことと思います、寒の入りと  
ともに寒さも一段と厳しくなりました。  
体調を崩さないように気をつけて下さい、今年もスタッ  
フ一同頑張っておりますので元気に来所してリハビ  
リも頑張りましょう、みなさんにとって本年が幸多き年  
でありますよう心より願っています。今年もよろしくお  
願いたします。



## 今月の行事

1月9日(木) ~おやつ作り~

白玉ぜんざいを作ります

お楽しみに!

楽しみにしていて  
下さいね



## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

大田 豊子さん 1月10日

久保浦 稔子さん 1月23日



## 転倒に気を付けましょう

冬は寒さで体がこわばりやすいため、転倒のリスクが高くなります。自宅の環境を見直したり、こわばった体をほぐして、転倒を防ぎましょう。

### 自宅での転倒を防ぐポイント

<p>コードは壁沿いにする</p> <p>暖房器具などの電源コードは、壁に沿わせる(動線を妨げない)</p>	<p>カーペットの端を留める</p> <p>引っ掛かりやすいカーペットの端を前面テープなどで留める(または、カーペットの下に滑り止めを敷く)</p>	<p>フットライトを設置する</p> <p>夜間など暗い場所で足元がよく見えるように、寝室や廊下、階段などにフットライトを設置する</p>
--	--	---

### 転倒を防ぐ足のストレッチ

<p>つま先の上げ下げ</p> <p>かかとを床に着け、両足のつま先を上げたり下げたりする</p>	<p>足首回し</p> <p>両足首を回す(外回し、内回し)</p>	<p>足首の曲げ伸ばし</p> <p>片足ずつ膝を伸ばし、足首を曲げたり伸ばしたりする</p>
---	------------------------------------	---

~ お願い ~

- 1、自宅で入浴される方はヒートショックにご注意下さい  
入浴前は体をしっかり温めて入浴した際にはシャワーは足元からかけてゆっくり上へ進んで最後に肩にかけるようにして下さい。



