



芙蓉の会だより

第 48 号

平成 30 年 7 月 17 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがづくりから～

今年も熱中症の心配な季節になりました。私達高齢者は暑さを感じにくくなっているそうです。温度計をチェックし、冷房を活用しましょう。夜間も適切に冷房を使用し、熱中症を予防すると共に睡眠不足を防ぎましょう。またのどの渇きを感じる前に、少しずつこまめに水分を補給しましょう。外出には飲み物を携帯し、日中の暑い時間の外出はなるべく控えましょう。

5月15日 壁かざり作り



いつもの軽い体操。指体操はうまくできない方が脳の活性化に役立つそうです。

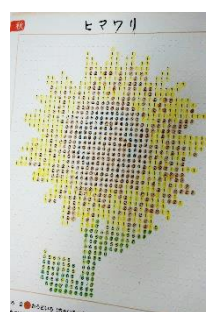
納豆パックのふたに和紙を貼ります。さらに中央に白い紙を貼り、お好みの絵を選んで貼りました。たくさん絵があつて選ぶのに迷いました。皆さん手際が良く時間が余ったので、カーネーションも折って付けました。



6月19日 パズル塗り絵で脳トレ



まずはストレッチ。そしてパズル塗り絵。用紙には数字がたくさん書かれ、数字毎に色が指示されています。指示通り色を塗っていくと塗り絵の完成です。その後はクイズもしました。



家の中でころばない環境を作りましょう

高齢者が転倒、骨折すると寝たきりや介護が必要になることが多いと言われます。家の中には案外危険が！ころばない環境を作りましょう。

- ① 部屋、廊下など人の通り道には物を置かない。
- ② 風呂場はマットなどを活用して滑り止め対策を徹底。
- ③ トイレのポイントはめまい防止。できれば洋式に。
- ④ 階段を昇り降りするときはスリッパを履かない。
- ⑤ 子供・ペットが飛びついてきて転倒の原因になることも。

(足腰が弱い人のためのしっかり貯金体操より一部抜粋)

今後の予定

8月は夏休みです
 9月18日 タワーホール 403
 10月16日 タワーホール 403
 11月20日 タワーホール 403
 毎月第3火曜日 13時～15時
 会費 300円(材料費は別途)

60歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。