

“結愛” ~ゆい~

『おすすめスポットの紹介』

コロナ禍で外に出かけられない日々が続いておりますが、来年は桜を見にでかけませんか。実は、山梨県は桜と共に見える景色が抜群にいいんです。その理由は、花や森などの自然が多く、南アルプスやハケ岳の山々、何と言っても日本のシンボル富士山とコラボが楽しめるからです。そこで、ご紹介するのは「大法師公園の桜!」。「日本さくら名所100選」にも選定されています。この公園も、富士山と桜のコラボが楽しめて、ハケ岳の勇姿も望める抜群のロケーションです。早朝6:00に行くと、ほとんど人影もないので、ピンクの山を独り占めしたような気分が味わえます。今年は残念ながら雨でしたが、静かな雨音を聞きながら見る桜も味わいがあってよかったですよ。外に出かけることが大変という人もいらっしゃると思いますが、そのような方は、通所リハビリや訪問リハビリにご相談ください。車の乗り降りや福祉用具を活用しての外出方法をアドバイスしております。遠慮なくご相談ください。来年は花見に行きましょうね。



『通所リハビリテーション~製作~』

今月はこいのぼりの製作をしました。こいのぼりは中国で龍門という滝を鯉が登ると竜になるという「登龍門伝説」が基となり、日本でも立身出世の象徴となりました。鯉は、池でも沼でも生きられる生命力の強い魚で、鯉のぼりは環境に左右されず、立派に成長するように願って飾られるようになったとも言われています。皆様がいままで元気に過ごせるよう特製のこいのぼりが通所で見守っています。



祝

皆様！1月に甲州弁カルタを作製したことを覚えていますか？月刊デイという雑誌に投稿したところ、なんと…**入賞**しました!!! また皆様と作った作品を投稿していきたいと思ひます☆



『転倒する原因について』

身体機能が原因となる「**内的要因**」と生活環境が原因となる「**外的要因**」の2つに分けられます。

内的要因

病気や加齢による筋力や感覚の低下、視力の低下、認知機能の低下など身体機能の低下が挙げられます。また、薬の副作用による足元のふらつきやめまい、眠気なども原因となります。

外的要因

床や地面がでこぼこしていたり、濡れて滑りやすくなっている、靴やスリッパが脱げやすいものや底が滑りやすくなっている、うす暗く足元が見えにくい、少しの段差や電気コード、カーペットの折れ端などの障害物に引っ掛かるなどが原因となります。

※この「内的要因」と「外的要因」が重なる事によって、転倒のリスクはより高くなります※



☆それぞれの要因に対して対策をとる必要があります。

○次回は外的要因と対策についてです。