



# メディコメール10月号



介護老人保健施設メディコ平針 ☎052-802-0023 平成30年10月 第168号

## 施設の行事報告

### ♪9月誕生会♪ 9月19日(水)

#### 神の倉清涼保育園 来所



9月は通所・入所の利用者様合わせて19名の方がお誕生日を迎えられました。おめでとうございます。  
誕生会の開催に合わせて、緑区の神の倉清涼保育園の年長児の皆さん42名が遊びにきてかわいらしい歌と踊りを披露してくれました。「小さいね～」「かわいいねえ」と喜ばれ、まるで孫を見つめるような満面の笑顔でした。



園児さん達からの敬老の日のプレゼントは手作りのうさぎの首飾りでした。「ありがとうねえー」



### 10月の予定



日	曜日	入所の方	通所の方
4	木		歌ボランティア
8	月	● 体育の日	
10	水	書道教室	
13	土		カラオケ
17	水	誕生会・運動会	
25～27			お楽しみ入浴
29	月		利用料引き落とし日

☞毎月10日～20日入所利用料金お支払い期間です。



## 各フロア・デイケアのコーナー

### リハビリ

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。転倒予防のための運動をしましょう。

ここでは座ったままでもできる運動をご紹介します。痛みのある人は無理せず行ってください。  
運動の回数の目安は15～20回程度ですが、運動したことにより疲れが残るようならば回数を減らして行いましょう。

足を開く(開脚)、閉じる(閉脚)



- ・椅子に座り、両足を閉じ、片足を伸ばしたまま開く。
- ・最大に開いたら閉じる。(痛みがある様なら痛みのない範囲で)
- ・バランスがよい人は両足を同時に行う。

### 連絡



#### ※ インフルエンザ予防接種 ※

高齢者が感染すると重症化しやすく、集団生活という観点からも、施設内でのインフルエンザ流行予防の為、特別な理由のない限り予防接種を受けていただきたいと思います。

申込の案内・申込みは10月10日～開始します。

接種は10月下旬～11月上旬の体調の良い日に行う予定です。

**衣替え**  
衣類や小物で上手に季節感の切り替えをお願いします