等々力の家デイ新聞

令和2年 1月

担当：かしおか

新年会

新しい一年のスタートは等々力デイから！本年も楽しい時間を一緒に過ごしていきましょう！

伊吹小太郎・あべとも歌謡ショー

この2人の歌を聴かないと等々力の新年は始まらない？！フロア中に響き渡り大盛況の一時間でした！

お琴演奏会

新年を祝う大正琴の音色。演奏が進むにつれて皆さまの歌声も元気になり、最後の曲「川の流れのように」では一番の盛り上がりになりました！

お昼は松花堂弁当で豪華に♪

お正月の遊びといえばやっぱり…福笑い！

後ろからの声援を頼りに、顔のパーツを貼り付けいきます！できあがってみてびっくり！皆様お上手です！

新春カード作り

縁起の良いダルマのカード作り！最後は自分で顔の表情を描き加え、世界に一つだけのダルマが出来上がりました♪

機能訓練・理学療法士

高江洲の健康！ワンポイントアドバイス

「靴や靴下の着脱について」

みなさんはご自身の靴に興味を持っていますか？

我々理学療法士は、リハビリの際に患者さまの身体状況だけでなく靴もチェックします。サイズは適しているか、靴底がすり減っていないか、そして左右差などを確認します。いくら脱ぎ履きしやすいからといっても、サイズが適していない靴を履いていると転倒・外反母趾などの悪化につながります。また靴底がすり減っていると、転倒や膝関節に悪影響が生じることがあります。

靴や靴下の履き方も年齢を重ねるごとに苦労される人もいらっしゃいます。靴や靴下を履くには股関節の柔軟性が重要です。

しかし股関節のオペによってやってはいけない姿勢がある方もいらっしゃいます。その方にはまず靴下はソックスエイドを使用する方法もあります。

靴の脱ぎ履きがしにくいなと感じたら、まず椅子に座って、靴ベラを使用し、安定した状態で靴を履きましょう。

足元の状況を整えて、これからも気楽に歩行を継続できるようにしましょう。

[出典：Amazon]

ソックスエイドは購入する事もできますが、ビニール袋などで代用する事もできます♪

くわしくは理学療法士まで☺

みんなで歩こう!! 遊歩倶楽部

「外を歩くのは少し怖い・・・」そんな方にも、等々力デイの歩行練習はおすすめです。まっすぐの平坦な廊下は杖やシルバーカーを使いながらでも安心して歩行練習が行えます。

2月,3月の遊歩手工芸の準備も進行中！

皆様の生活をお手伝い！生活基盤サービス

サミット買い物

食品や日用品が揃うサミットで楽しくお買い物♪

ショッピング外出

ユニクロ、GU、100円ショップへ車でお出かけします。

夕食提供 お持ち帰り弁当

ヘアカット・ひげ剃り

ご要望がありましたら、遠慮なくご相談下さい。

等々力の家デイホーム

等々力の家デイホームではお電話・メールでのご相談を承っております。お気軽にデイホームまでご連絡ください。

☎ 03-5752-0037

メール todo-day@foryou.or.jp

ホームページ todoroki.foryou.or.jp

ブログにて活動記録公開中！