



HOUYUKAI

# プラチナロード便り

社会福祉法人 奉優会  
高齢者在宅サービスセンター  
白金の森

Tel:03-3449-9615

Fax:03-3442-3110

<https://www.foryou.or.jp/facility/shirokane/w010/>

2022年12月号

## 今月のプログラム特集

今月も白金の森では様々なプログラムを行いました。

ボランティアさんによる「朗読」「コンサート」などは感染対策をしっかり行いながらの開催となりました。



かもめの会の皆様による朗読です。方言を交えながらの「おふくろの筆法」など楽しませて頂きました。



淳子先生による歌謡ショーです。バラード、ジャズ、そして時には銭形平次の曲で刀を持つての熱唱でした。



プラチナ美容塾さんによるマッサージです。「マッサージしてもらって気持ちよかったわ～」と喜んでいただきました



今月のペーパークラフトはワールドカップ開催に合わせて作ってみました！

### 理美容

- ① 12月 5日(月)
- ② 12月 16日(金)

ご希望の方は実施日の一週間前までに  
お申し込み用紙をご提出ください。

### フラワーアレンジメント

12月14日(水)  
新規で参加をご希望の方はお声掛けください。



# 白金デイ AI歩行評価を導入しました！



理学療法士の知見を基に開発されたAIが、利用者の歩行や転倒リスクの評価を支援

**エクサ花子** 2019/12/17 11:00 1回

**総合コメント**  
歩行点が17点と少し注意が必要な歩行状態です。屋外での転倒に十分注意が必要です。

**今回の注目ポイント**  
ふらつき《酔ゆれ》が少なく、左右へのバランスが取れた歩き方ができていることです。

**改善ポイント**  
速歩の数値です。屋外を歩くときは転倒に注意が必要です。歩行に必要な下肢筋力を強化しましょう。おすすめは、A 踏み上げ運動 B 立ち上がり運動です。

**歩く力**  
1 速度 6.1 (歩速) 4.2 (歩行速度)

**バランス**  
2 ふらつき 無し (揺れふらつき)

3 左右差 (56.3, 43.6)

5mの歩行動画  
AIが2分で解析



分かりやすい解析結果  
意識と行動変容



デイサービスの通所と  
自宅での運動で  
効果アップ



詳しくはコチラ！  
興味のある方はお問合せ下さい。

## 12月の一押しランチ紹介

- 11月22日
- <季節の炊き込みご飯>
- 鯖の炊き込みご飯
- 味噌汁
- 鶏肉の香味ソースかけ
- ごぼうの炒り煮
- 青梗菜のお浸し
- フルーツ



年末年始のお知らせ  
2022年12月29日から2023年1月3日まで  
お休みです。  
お休みの間体調を崩された場合は白金の森デイ03-3449-9615にメッセージを入れて下さい。