

OCTOBER



福あーる新聞

No.36 10月 神無月号



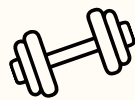
@FUKURHOMONKANGO

インスタ
遊びにきて
ください



こんにちは、福あーるです。10月は和風月名で「神無月（かんなづき）」と呼ばれます。出雲地方では「神在月（かみありづき）」とも言われ、この月には全国の神様が出雲に集まるという古くからの言い伝えがあります。朝夕は冷え込みますね、体調管理にも一層の注意が必要です。

さて今回は、「転倒予防」についてご紹介します。転倒は高齢者にとって、骨折や寝たきりのきっかけとなることもある重大なリスクです。安全、安心な暮らしを続けるために、今からできる転倒対策について、一緒に考えてみましょう。



転倒予防のための足指トレーニング



研究では、**足趾筋力が低い高齢者は転倒の既往歴が優位に多い**ことが示されています。また、足趾の機能低下は歩行速度の低下や歩行時の不安定性と関連しており、転倒のリスク因子として臨床現場でも注目されています。**足指を鍛える事は「歩行能力を保つ」「転倒を防ぐ」と言う2つの効果を同時に期待**できます。以下、まずは5から10回と少ない回数から始めてみてください。

タオルギャザー

最も代表的な足指トレーニングの1つです。床にタオルを広げ、椅子に腰掛けて足指で手前にたぐり寄せます。



足指じゃんけん

遊び感覚で行えるトレーニングです。グー=足指を握る、パー=足指を広げる。チョキ=親指と他の指を分ける動作を繰り返します。



小物つかみ

巧緻性と筋力を同時に鍛えられる方法です。床にビー玉やペットボトルキャップを数個並べ、足指でつかんで容器に移します。



お知らせ

介護付き有料老人ホーム
メディカルレジデンスKAI早良
介護士募集！！



お問い合わせ

092-821-0189



演奏会



福あーるデイサービスセンター早良

演奏会を開催しました。ピアノとバイオリンの演奏を聞いたり合唱を楽しみました😊🎵

リハビリスタッフのコメント

転倒を経験するとまた転ぶのではないかとという不安で外出を控えるようになる方が少なくありません。足指を鍛えて安定感を取り戻す事で歩行への自信が生まれ、活動意欲を取り戻すことが期待できます！福あーるはリハビリに力を入れており、お一人お一人に合ったリハビリを提供しています。ぜひご相談ください😊



参考書籍: 転倒予防のための足指トレーニング

~~~~~ お問い合わせはコチラ ~~~~~

福あーる訪問看護リハビリステーション

早良事務所 TEL 092-872-8090

〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目19-5-1 アニィ 重留B101

太宰府事務所 TEL 092-555-7680

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目借家A-1

~~~~~ お問い合わせはコチラ ~~~~~

福あーるデイサービスセンター早良 TEL 092-235-2074

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良

TEL 092-821-0189

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

