

いつも花はなをご利用いただき、ありがとうございます。  
 今月は『転倒予防』についてご紹介します。

## 『転倒予防』について

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。さらに、転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性が低下し、活動性の低下が転倒リスクの増加を招くという悪循環につながっていきます。

自宅にも転倒しやすい場所は多くあります。転倒予防のためにコードはまとめる、段差に手すりやスロープを付ける、床に物を置かない、脱げやすい靴やスリッパは使わないなどの工夫をしましょう。さらに散歩や体操など、体を動かす習慣をつけて、筋力やバランス力をつけることはとても大切です。

転倒しにくい環境を整え、転んでも重大事故に繋がりにくい体作りを目指しましょう。

4月の

行事

- ◆9日(火) 桜の貼り絵作り
- ◆7日(日)、19日(金) おやつレク「ホットケーキ」
- ◆11日(木)、29日(月) おやつレク「ヨーグルト和え」
- ◆30日(火) イベント食「たけのこご飯」
- ◆パンの日 5日(金)、9日(火)、18日(木)、22日(月)

## 訪問美容

1日(月)、8日(月)  
 12日(金)、15日(月)  
 22日(月)、23日(火)

カット：¥2,000 カラー：¥3,000

カット&カラー：¥4,000

※12日、23日はカットのみ



## お願い

- ① ワクチン接種を受けましたら、お知らせください。
- ② 洗濯物を入れるためにビニール袋を使用しますので、ご持参ください。
- ③ 新品の衣類は色移りの心配がありますので、必ず洗濯したものを持参ください。

## ◆面会について

面会予約を受けつけております。

予約制となりますので、お気軽にお問合せください。

おやつレク  
桜餅&桜あんみつ



3月の行事の様子



きれいなピンク色に  
炊き上がりました！



ひな祭り



ひな人形と記念撮影をしたり、  
ゲームをして盛り上がりました☆

普段の様子

お手玉積みに挑戦！



桜の花飾りを作っています！  
葉っぱもつけて素敵に出来上がりました♡

お誕生日会



お誕生日おめでとうございます♡

新津ショートステイ



ご意見をお待ちしております。

お気軽にお電話ください。

電話:0250 - 21- 2442 高橋