



(第 102 号)

# アクアだより 新緑の季節

## 転倒リスクチェック

# お楽しみ

今月のお楽しみは、丸山整形外科に隣接する  
ムーミンママの園児さんたちとの楽しい、楽しい  
交流会があります。どうぞお楽しみに～！

だんだんと季節もすすみ、外に出かける良い季節になってきました。  
この機に外に出かけてみませんか？今回は、転倒リスクチェックを  
掲載してみました。宜しければセルフチェックをしてみてください。

- ・つまづくことがある
- ・手すりにつかまらなければ階段の上り下りができない
- ・歩く速度が遅くなってきた
- ・横断歩道を青のうちに渡りきれない
- ・1キロメートルを続けて歩けない
- ・片足で5秒立ってられない
- ・杖を使っている
- ・タオルを固く絞ることができない
- ・めまい、ふらつきがある
- ・背中が丸くなってきた
- ・膝が痛む
- ・目が見えにくい
- ・耳が聞こえにくい
- ・物忘れが気になる
- ・転ばないか不安になる
- ・毎日薬を5種類以上飲む
- ・家の中を歩くとき暗く感じる
- ・廊下・居間・玄関によけて通るものを置いている
- ・家の中に段差がある
- ・階段を使わなくてはならない
- ・生活上、家の近くの急な坂道を歩く

合計点数が10点以上の方は、筋力の強化！・バランス力を強化！  
中等度運動（早歩きなど）で転倒予防を心がけましょう！！

# 合計□点

## お知らせ



主任  
前田裕紀



副主任  
芝田彩希

**主任・副主任が変わりました。**  
**皆様宜しくお願い致します**

## 4月イベント風景



腹話術師さんが  
来てくれました

デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。  
丸山整形外科 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田