

# アンダンテ便り

2021年11月号

## 作業療法士より一言

### 転倒予防のストレッチ



朝晩気温が少しずつ下がり、徐々に秋らしくなってきました。  
 秋は『スポーツの秋』『食欲の秋』と謳われるように、気候が良いと身体や気分も活動的になります。  
 身体も気分も縮む寒い冬が来る前に、筋肉を柔らかくして痛みや転倒を予防しましょう。

太ももの裏側にある筋肉を柔らかくし、骨盤を正しい位置に収めるストレッチです。



- ①椅子に座り、背もたれか座面をつかむ。
- ②息を吐きながら、片方のかかとを遠くへ押し出すイメージで膝裏をのばして3～5秒間保つ。
- ③かかとを浮かせた状態のまま、つま先を2～3回上

<目安>左右各1回

- \*一日の中で好きな時間に行いましょう。
- \*バランスを崩して倒れない様、安定した椅子で
- \*しっかりとつかまって行って下さい。



## 看護師より一言



### 手洗い



ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだコロナウイルス対策は必要です。デイでも日々、感染予防の為にマスク装着・消毒・手洗いの徹底をお願いしています。  
 今回は、手洗いについて改めて図で確認していただければと思います。  
 毎日行っているとつい雑になってしまいがちですが、忘れがちな箇所がないかチェックしましょう！

これからも感染予防へのご協力、宜しくお願いいたします！

## お知らせ

11月3日(水)と11月23日(火)は祝日の為お休みです。  
 振り替え利用をご希望の方は宮崎までお声かけ下さい。

デイサービス アンダンテ 宮崎 073-447-1118





めでたい!

プレゼント  
まで!



9月は敬老会を催しました。

写真撮影にも皆様笑顔で応じて下さり、素敵な写真が沢山撮れました!

