

みんなで作る作品展 ～準備～

本来であれば、10月は秋の遠足、11月は文化祭を開催予定でしたが、10月11月の2か月をかけて作品作りを行い、作品展を開催する事になりました。

各フロアテーマを決めて、作品展に向けて作品作りに取り組んでいます。それぞれどんな作品が出来上がるのか楽しみです。

新型コロナウイルス感染症の影響で、通常の行事が行えていませんが、感染対策をしっかりと行い、できる範囲で取り組んでいきたいと思えます。



デイケアの利用者様が先生になり一緒に作成しました。



かわいいクマのぬいぐるみ



美味しそうなブローチが完成！

☆通所リハより☆

☆リハビリテーション科より☆

つまずかずに歩くために重要なことは？

つまずきは、転倒の要因としても上位になってきます。では、どうすればつまずきを軽減して転倒を予防できるのでしょうか。

そもそもなぜ、つまずきが起こると思いますか？

よくつまずいている人がおっしゃることがあります。

それは

「つまずくから、足をもっとあげないと！」

というセリフ。

本当にもっと足を上げれば解決するのでしょうか？  
もともとそんなに足を上げて歩いていましたか？

つまずく足に注目していることが多いのですが、意外と別のところに原因があることが多いです。

どこだと思えますか？・・・  
それがどこかという・・・

『つまずく方と反対の足』

もしくは

『上半身（体幹）の使い方』だったりします。



一度試して頂きたいのですが、両足をついた状態で立って頂き、

①少しだけ『右足』に体重を乗せた状態で

右足を“ゆっくり”一歩前に出してみてください。

②今度は『左足』に体重を乗せた状態で

右足を“ゆっくり”一歩前に出してみてください。

どっちの足が出しやすいですか？

「②」だったのではないのでしょうか。

そうなんです。右足を出すときには反対の左足に体重が移動していることが重要です。

そして、その左足の上に乗った上半身（体幹）も乗っていることが大切になってきます。

先ほどの実験②と同じように、左足に体重を乗せた状態で、上半身が右に倒れていると右足は出にくくなります。

これが、足の出にくさ＝つまずきとなって、転倒の要因になります。

歩行の不安定さやどんな練習をしたらいのか、など日常生活動作でお困りのことがありましたら、リハビリスタッフへご相談ください。

11/16(水)です♪



☆お取り寄せおやつ☆  
【 娘ロール 】

黒糖と地産味噌のほのかな香りが程よく調和して、まろやかで甘さの上品なこし餡を黒糖のカステラ生地で巻き、焼き上げました。



編集後記

秋晴れが続き紅葉も見頃を迎えつつあります。一段と冷えてきた気温が彩を豊かにしてくれているように思います。布団から出辛いシーズンに入ってきましたが、散策も楽しんでいきたいものです。

行事・レクリエーション委員会

11月の献立



3日(木)	昼:	ちらし寿司
11日(金)	昼:	さつま芋御飯
15日(火)	昼:	カレーうどん
16日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
19日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
24日(木)	昼: 行事食	松茸ごはん、魚のちり蒸し、いんげんの胡麻和え、赤だし、果物
28日(月)	昼:	鮭寿司
30日(水)	昼:	ちゃんぽん麺

介護老人保健施設 ウエルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

☆リハビリルーム工事中☆



現在リハビリテーション科の横にあるリハビリルームを改装中です。広々とした空間ですが、この中に新しいリハビリ機器を設置し、通所リハビリテーションで利用を進めていく予定になっています。工事音等でご迷惑をおかけしてはいますが、この月末には完成予定になっています。お楽しみに！

今後の行事予定です

令和4年11月行事『作品展』  
11月16日(水)各階で作品展を行います。みんなで作った作品を公開して楽しみます。

令和4年12月行事『クリスマス会』  
12月21日(水)に各階でみんなでクリスマス会を行います。

令和4年1月行事『新年会』  
1月11日(水)に各階でみんなで新年会を行います。

オンライン面会についてのお知らせ

事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。お気軽にご相談ください。

