



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -

2015.6月号

転倒防止！転ばないための工夫！

寝たきりの原因第二位の転倒・骨折

寝たきりの原因として脳卒中に次いで、転倒・骨折が、第2位にあげられています。

「転倒⇒骨折⇒寝たきり」とならないためには、骨折しにくい丈夫な骨をつくることも大切ですが、骨折の原因となる「転倒」を防ぐ工夫が一番重要です。

高齢化による下肢筋力（股関節から下の筋肉）の低下は、筋力不足により、歩行時の背屈（つま先を上げる動作）が、困難になります。また脚が上らないため、すり足歩行になり、つまずきやすくなるのです。歳をとると筋力の低下とともに、平衡感覚をつかさどる器官が衰えます。このため、歩行動作中の片足立時のバランスが悪くなり歩行動作が不安定になります。

転んだ人の半数が、“急いでいたわけでもなく、ただ普通に歩いていて転んだ”といわれていることに注目です。

他にも、足腰・腹筋等の筋力低下と共に、若い時に比べ視野も狭くなったことで、危険予知や瞬時の対応能力が減退していることも大きな原因と考えられます。



ただ歩いていただけなのに…

“歩くこと”は「介護予防」の第一歩！

では、その「転倒」を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？

…それは“歩くこと”です！

あくまで無理は禁物ですが、サバティ・スタッフと相談しながら歩行距離などを調整して、歩行訓練をしましょう。



介護予防に歩きましょう！

高知一周ウォーキング！初ゴール達成！

サバティでは、歩行訓練の一環として、「高知一周ウォーキング！」と題して、歩行練習を行った距離に応じて歩行カードにシールを貼り、東は室戸岬、西は足摺岬まで1周できるように4月より取り組んできました。

そして、遂に！初ゴール達成の瞬間が訪れました。

歩行器と共に歩行練習に励まれたAさん。

ゴール後はサバティより表彰状を進呈致しました。

スタッフも嬉しくて飛び上がりそうでした。

本当におめでとうございました！！！！

皆さんも、四国一周を目指して！みんなで楽しく歩いてみませんか？



Aさんのウォーキングカードにはシールがぎっしり！

サバティの1日

サバティでは、1日型と半日型のプログラムをご用意しています。ご利用者様1人1人の体調や状況に合わせて内容を設定させていただいております。

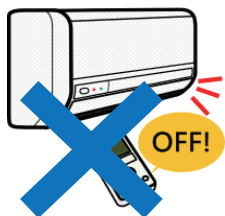
1日型						
午前	9:00	9:30	10:00	11:30	11:50	12:15
	お迎え ～健康チェック	ストレッチ 体操	パワーリハビリ ご入浴	健康チェック	整理体操	お食事 休憩
午後	13:30	14:30	15:30	16:00	16:45	
	ご入浴	レクリエーション パワーリハビリ	おやつ	歩行訓練	お送り	

半日型			
午前・午後 共通	9:00(13:30)	9:30(14:00)	10:00(14:30)
	お迎え ～健康チェック	ストレッチ 体操	パワーリハビリ
	11:30(16:00)	11:50(16:20)	12:15(16:45)
	健康チェック	整理体操	お送り

熱中症に注意！！

梅雨前なのに猛暑のような暑さが続いています。このような時期は熱中症の心配が高まります。隠れた脱水症状が熱中症の原因になっている場合が多く、脱水症状の対策をすることで、熱中症の予防にかなりの効果があります。いくつかご紹介しますので参考にしてください。

①節約のためにエアコンを止めたりしない



②温湿度計を置いておき高温多湿にならないようにチェックする



③服装で暑さ調節をする



④喉の渇きがなくても定期的に水分補給を忘れない



⑤栄養バランスを考えた食事を心がける



特にこまめな水分補給が大切です。定期的に水分補給ができるようにしましょうね。熱中症に注意！！

空き情報はこちら
見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	要相談

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
・1日型：9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **088-837-1081**
ファックス **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<http://www.cavaty.jp/>

