

# ゆいまーる便り



デイサービス ゆいまーる  
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
<http://www.day-yuima-ru.jp/>  
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 70 号

令和5年10月25日

## 10月10日は転倒予防の日です

高齢者の転倒事故は、住み慣れた自宅の中での転倒事故が多いそうです。家庭内での転倒事故を防ぐためには、不安定な姿勢にならないことが大事。玄関や脱衣所などに低めの腰かけを置き、座って靴を履いたり服を脱ぐことで、転倒リスクは格段に減少します。安定性がよく、ひじ掛けのあるものなら、立ち上がる際の支えとしても使えます。また、室内ではスリッパよりもかかとのあるルームシューズを履いたり、足元が良く見えるように照明を明るくすることも大切です。転倒により骨折をすると、要入院になる場合が高く、寝たきりになる可能性があるため、できる対策を講じていきたいですね。



座ったままできる簡単な運動をご紹介します。ぜひやってみてください。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思っております。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。

## ゆいまーるでのひとこま

### 敬老の日



敬老の日のお祝いをしました。色とりどりのお重を前にニッコリの1枚。紅白のひよこまんじゅうをプレゼントさせていただきました。皆様がいつまでも健康でゆいまーるに来られますように・・・

### 防災の日

9月4日～9日は練馬区公式YouTubeチャンネルの防災体験学習動画の「地震が起きた時の行動」を見ていただきました。その後地震が発生した場合ゆいまーるではどのように避難するのかなどのお話をしました。

### ハロウィーンの工作



## お誕生日おめでとうございます



今年一年も素晴らしい年となりますように

