



**クリスマス会のベストショット**



1月 ワンポイントアドバイス  
～ここだけは押さえよう～



理学療法士  
西 美幸

「冬の転倒予防について」

◎冬の家の中での転倒リスク

- ・カーペット・マットで滑っての転倒
- ・暖房器・具のコードにつまづく
- ・厚い靴下などの厚着による階段の上り下りによる落下

◎冬の転倒予防には以下のポイントがあります

- ・室内ではコードや家電類に注意して歩く
- ・厚着で足元が見えづらくなるため、階段の上り下りは慎重に
- ・体操や運動を継続的に行い、筋肉を鍛える
- ・冬場は耐滑靴を選ぶことで転倒を予防できる

転倒せずに今年の冬も乗り越えましょう！！

2025年 令和7年

明けましておめでとうございます  
新年を迎え皆様元気にお正月をお迎えになられた事と思います。  
本年も皆様のより良い生活が出来ます様、職員一同サポートして参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
1 寿	2 蛇	3 花	4 1 元旦	5 2 お休み	6 3	7 4 おじゃめでポン! 脳と手の緻密な運動 をしていきます。
8 5 お休み	9 6	10 7	11 8	12 9 お休み	13 10	14 11 ♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします
15 12 お休み	16 13	17 14	18 15	19 16 お休み	20 17	21 18 ♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします
22 19 お休み	23 20	24 21	25 22	26 23	27 24	28 25 ♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします
29 26 お休み	30 27	31 28	1 29	2 30	3 31	4 1 お休み

**新聞体操**  
新聞を使って色々な場所を鍛えます

**音楽体操**  
音楽にあわせレッツダンス!  
心も体もリフレッシュ

**旗揚げゲーム**  
頭脳と俊敏の力を鍛えます

**下肢筋力増強ウイーク**  
足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方

**新聞体操**  
新聞を使って色々な場所を鍛えます

**ボールトレーニング**  
判断力・反射神経を養い  
注意力を高めます

＜＜感染予防に努めましよう＞＞  
朝晩の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい冬となりました。また、冬は湿度が低く、感染症が流行しやすい季節でもあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が現在も流行しております。今後も体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。

