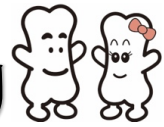


# 令和3年 11月 若田だより



今年も残すところあと2ヶ月となりました。インフルエンザも流行り始める季節になるため、若田プロモーションでは、スタッフ一同引き続き感染対策を万全に皆様をお迎えしていきます。

『要介護』と認定される原因には様々な原因がありますが、その中でも転倒・骨折は全体の約10%を占めます。生活習慣病などの健康管理も重要ですが、高齢者の方々に特に気をつけて頂きたいことは、転倒を予防することです。転倒は重い骨折につながりやすく、要介護状態や寝たきりの生活に結びつきやすいからです。家庭内の転倒事故は、毎年多く発生しており、高齢になるほど事故が増える傾向にあります。家庭内での転倒が最も多く、庭やリビング、玄関が転倒の多い場所と言われております。

また、転倒する理由として最も多いのは筋力の衰えです。運動しない状態が続くと筋力は急速に低下します。病気などで安静を強いられると1週間で20%も筋力が落ちると言われております。先ほど述べた家庭内にはその他にも階段や浴室など、転倒に結びつきやすい危険な場所が多くあります。「これくらい動ける」、「自分でできる」といった思い込みで体がついてくることができず、転倒する場合があります。

転倒を予防するには、段差の解消や手すりの取り付け、照明など住環境を整備することや、日常生活の中で運動を心がけることが有効です。コロナ渦である今だからこそ、普段の生活環境の相談や運動・リハビリを、私たちスタッフ・利用者様・ご家族様と一緒に考えていきましょう。少しでも地域の皆様に笑顔で過ごしていただけるよう、サポートさせていただきます。見学・ご相談もいつでも受け付けております。

## わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

### ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	1	1	3	3	0

## わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	1	2	0	1	2
午後	3	1	2	2	1	5

## 若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	0	1	3	3

## 放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

**\* 放課後デイサービスは現在キャンセル待ち受付中です！**

2021.11.1 現在

## ▼若田プロモーション公式 LINE



## ▼若田プロモーション公式 Instagram

