

平成 27 年 1 月 5 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

新年あけましておめでとうございます。今年も皆様に、楽しみにして頂けるようなルーエハイム通信を作成していこうと思っております。
これから一年、職員一同新たな気持ちで取り組んでまいりますので、本年も変わらぬお付き合いのほど、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



転倒を予防しよう！

介護予防とは＝高齢者が要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきした生活を送るように予防していくことです。

寒くなると体の動きが悪くなる場合が多いです。介護予防の観点から、そのような時に注意するのは転倒です。
要介護状態に陥る原因のひとつは転倒です。
今回は、転倒予防のための 10 カ条をご紹介します。
転倒に注意して、お元気にお過ごし下さい。

- ① 足元の小さな段差に要注意
- ② 外出は、時間に余裕をもって
- ③ 悪天候、夜間の外出要注意
- ④ 立ち上がり、急な動きは「めまい」のもと
- ⑤ 人ごみやバス、電車であわてずに
- ⑥ 階段は、手すりをにぎって上り下り
- ⑦ 転ばぬ先の杖
- ⑧ 良い履物は身を守る。
- ⑨ バランス良い食事と体力づくり
- ⑩ 歩く前にストレッチ、背筋を伸ばしてゆっくりと





平成27年度2月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ **開催日**：平成27年 2月 6日(金) 太極拳
13日(金) 栄養教室
20日(金) 太極拳



- ☆ **時間**：午後 1時30分 ~ 2時30分
☆ **場所**：ルーエハイム 2階 相談室
☆ **参加費**：無料
☆ **対象者**：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ **お電話にてお申し込みください**

住所: 鈴鹿市長法寺町763番地 **特別養護老人ホーム ルーエハイム**

☎ 059-372-3811

担当: 安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております