



など、一味違う動作もありました。ふだんの生活に介護予防の視点を取り入れることについては、「RAKU秋号」（令和二年十月発行）で紹介しています。簡単にできるスリットントント体操、ストレッチや下肢筋力強化訓練などの記事は、法人ホームページ「楽友会について」→「広報誌RAKUバックナンバー」でPDF版を閲覧、ダウンロードすることができます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

URL <http://www.rakuyuukai.com>

寸劇仕立てで学ぶ転倒リスクの落とし穴

そして、足でタオルをつかんで持ち上げることができるかな……



豊ヶ丘団地商店街の一角に開設した「健幸つながる広場 とよよん」は、主に徒歩圏にお住まいのご近所のみなさんの「地域の居場所」になることを目指しています。十一月二十五日の午後には、感染症予防に配慮しながら、少人数での「介護予防教室」を開催し、十名ほどの方に参加していただきました。歳を取ると、どうしても身体機能が衰えてきます。日常生活のほんのちょっとしたこと、若い頃は何でもないとところに転倒の原因が潜んでいたります。今回の介護予防教室では寸劇仕立てで、「思わぬ落とし穴」を紹介し、好評を博しました。

上の二枚の写真。お風呂上がりのミラクルばあちゃんが部屋に入ってきます。椅子の上にはヘアドライヤー。壁のコンセントから椅子まで床に電源コードが這っています。ヘアドライヤーだけでなく、通り道になる場所に電源コードを這わせてしまうことは、日常の中で、割合あるのではないのでしょうか。

椅子に座ろうとしたミラクルばあちゃん、コードに足を取られて転んでしまいます。転び方が悪いと、捻挫したり、骨折し、介護が

特養スタッフによる介護予防教室を開催



必要な状態になることも。他に、椅子に座りながら読んでいた新聞を床にひょいと置いて立ち上がり、別の場所に移動しようとして、足を滑らせ、転んでしまうというケースも紹介しました。

介護予防体操では、椅子に座ってできるストレッチ体操などを機能訓練指導員が紹介しました。タオルを素足でつかんで持ち上げる

定期的に とよよんで地域講座を

特別養護老人ホーム白楽荘では、施設の職員が積極的に地域に出向き、白楽荘での生活や職員の働く様子、車いすの使い方など地域の中での支えあいに役立つことなどについての情報発信に取り組んでいます。昨年度は、小学校からの依頼を受けて、車いすの使い方などについてお話しする機会もありました。

今年度は地域拠点「とよよん」が誕生したことから、定期的に小規模な地域講座を開催することにしました。新型コロナウイルス感染症拡大が続いている状況で、十二月十一日に予定していた入所施設についての講座は残念ながら中止になりました。感染症の状況を見ながらになります。引き続き、とよよんで地域のみなさん向けの事業に取り組んでいく予定です。

健幸つながる広場 とよよん 多摩市社会福祉協議会と一緒に運営中

《開館時間》 月・水・金 10:00～15:00（祝日を除く）

《住所》 多摩市豊ヶ丘4-2-5-107 「豊ヶ丘四丁目」バス停より徒歩3分

