



# 通り八便り1月号



令和4年1月10日 発行  
介護老人保健施設たまむら

新年を迎え寒い日々が続いております。新型コロナウイルスも新たな変異株が出現し、まだまだ気を抜けない日々が続きそうですね。引き続きご利用前の検温や感染対策のご協力をお願い致します。併せてご家族様の検温もお願い致します。利用に不安がある場合は、ご利用の前にご相談ください。また、3回目のワクチン接種の予定が決まりましたらスタッフまでお知らせ下さい。  
昨年12月はクリスマス会、ドリンクバイキング、曜日対抗的あて大会を行いました。また、中庭で収穫したカブの試食会も行いました。

## 的あて大会①

今回はプライドチキン(作り物)の投げました☆



## 的あて大会②

表彰式にて  
火曜チームの優勝！



## クリスマス会

デイのクリスマスと言えば  
名物のスタッフの出し物♪  
懐かしの曲を踊りました！



## カブの試食会

煮物にしました！



## 1月の歳時記

1日 元日 5日小寒  
10日 成人の日  
15日 小正月 20日 大寒



本年も老健たまむらを宜しくお願い致します！

# 寒さによる転倒に注意！

## ～寒さによる転倒の理由～

- ・寒さにより筋肉・関節が動かし難くなる(特に朝)。
- ・**厚着**する事により動きにくくなりバランスを崩しやすい。
- ・外出を含め**動く機会**が減少することで足腰の動きが鈍くなる。
- ・こたつや布団に足を取られる。



## ～改善策～

- ・室内の空調等を使用し部屋の温度を上げ**過度な厚着を防ぐ**。
- ・動く前に簡単な**準備体操**を行い筋肉・関節を動かしやすくする。
- ・運動の機会を維持するため「**ながら運動**」をしましょう！！

テレビを見ながら足を動かして  
足から体を温めましょう！



踵を上げる！

踵を下げる！



老健たまむらの

facebook

もご覧ください！

