



## 合同敬老会



9月12日、施設合同の敬老会を開催いたしました。賀寿者の方の表彰では、普段よりもおしゃれをされたご利用者が、緊張しながらも表彰状とお祝いの記念品を受け取られていました。その後は、坂東舞雀様にご披露頂き、職員による水戸黄門の劇をご覧になられました。お昼は、ご列席されたご家族とともに、厨房スタッフが腕によりをかけたお祝い弁当を召し上がられました。今後も皆様がお元気でお過ごしになられ、また敬老会の場で顔を合わせられることをお祈りいたしております。



## 花火大会

グループホーム東館の前で花火大会を行いました。皆様童心にかえってきれいな花火を楽しまれました。



## 杖の正しい使い方について

ご利用者の中で杖を使われている方も多くいらっしゃいますが、なかには正しく使えていない方もいらっしゃいます。「転ばぬ先の杖」と言われますが、間違った使い方では転倒の危険性も高まります。そこで今回は、正しい杖の握り方、歩き方をご紹介します。

### STEP 1 握り方

#### 正しい握り方



#### 間違った握り方



グリップの一部分だけを握ると、不安定になり危険なのでご注意ください。

### STEP 2 歩き方 (左足に痛みや障害がある場合)

**3動作歩行** 「いち、に、さん」と3拍子で歩く方法です。障害や痛みの程度が大きい場合や、杖歩行に慣れていない場合に有効です。



- ① 痛みのない側(右手)の手で杖をにぎります。
  - ② まず杖を前に出します。
  - ③ 痛い方の足を出します。
  - ④ 良い方の足を出します。
- ※この一連の動作を繰り返して歩行します。

**2動作歩行** 「いち、に、」と2拍子で歩く方法です。3動作歩行で慣れてきたら、2動作歩行に挑戦しましょう。歩くスピードが速くなります。



- ① 痛みのない側(右手)の手で杖をにぎります。
  - ② 杖と痛い方の足を同時に出す。
  - ③ 良い方の足を出して、ステッキに揃える。
- ※この一連の動作を繰り返して歩行します。

正しく杖を使って、いつまでも元気に歩きましょう！

## 職員紹介

### 奥村 康美 (看護)



9月より通所から小規模へ異動になりました奥村です。皆様の日々の体調管理を行っていききたいと思っております。また、皆様と一緒に楽しく過ごしたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

### 田山 貴子 (介護)



9月よりグループホームから小規模へ異動になりました田山です。皆様の生活に寄り添い、お一人おひとりが自分らしい暮らしができるようお手伝いさせていただきます。宜しくお願い致します。

### 10月の行事予定

- ・はなそのケアセンター秋祭り
- ・誕生会
- ・合同音楽活動

### 複合ケアホーム はなそのケアセンター

〒860-0072 熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.kumamotokousei.jp>