

# ほほえみ通信

vol.48  
春夏号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ  
西宮市津門呉羽町10-13  
tel.0798-36-6780 fax.0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ  
西宮市津門呉羽町9-10 1F  
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502



新型コロナウイルスの感染拡大するなか、ほほえみ・第2ほほえみではみなさまの生活機能を維持するため、より一層の感染対策をしてサービスを継続していきます。

## ✓ 実施中です

### 🏠 ご自宅にて



- ご利用の当日は体温測定を実施
- ※微熱や風邪などの症状があればご利用を控えていただきます。
- ※スタッフも出勤前には必ず熱を測ってから出勤しています。

### 🚌 送迎中



- 乗車前の手指消毒
- 窓を開け、換気
- 車内での会話は極力控える

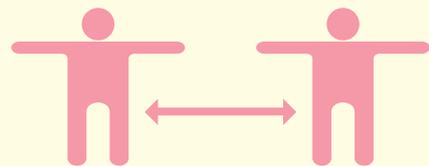
### 🏢 デイケアのフロア内



- 到着後や飲食前は手洗いと手指消毒
- 定期的なクリーンタイムの実施

※クリーンタイムは、時間を決め、マシンや手すりなど皆さまが使用する場所の消毒と換気をする時間

### 👤 集団体操



- 利用者さま同士の手が触れないよう椅子などの距離をとり実施

裏面では  
ご自宅でできる体操を  
ご紹介します♪

自宅で  
できる!

# かんたんエクササイズ



## 座ってできる 転倒予防体操

転倒が起こる原因で一番多くを占めるのが筋力低下。低下していない方と比べ、転倒のリスクは約4倍にもなると言われます。少しでも転倒しにくい・怪我をしにくい体作りが大切です。今号では下肢（足）を中心とした、簡単なトレーニングをご紹介します！息を止めずにゆっくり行いましょう。

### 1. もも上げ

#### ポイント

- しっかり膝を上げる
- 背中を曲げずに、姿勢よく行う



### 2. つま先・かかと上げ



#### ポイント

- 足を引いて膝が直角になる姿勢で行う

### 3. ひざ伸ばし

#### ポイント

- しっかり膝を伸ばす
- できるだけもたれず、姿勢よく行う
- つま先は天井を向ける



### 4. 立ち上がり

イスやテーブル、  
手すり等を持って  
安全に!



#### ポイント

- おじぎをするように、徐々にお尻を浮かす
- 手の力に頼らず足にしっかり力を入れる

- イスやテーブル、手すり等を持って安全に行いましょう。
- それぞれ10回を1日2～3セット（朝・昼・夕など、しっかり休憩を挟んでください）

## みなさまへ

このような時期だからこそ「笑顔で」「今できること」を「前向き」に！  
感染対策や運営方法は状況に応じて工夫し、変更して行っています。  
みなさまにもご協力いただきながら、踏ん張っていきたく思います。

所長 谷口 貴子

