ラクティは地域に愛される事業所を目指し頑張っていきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

2022年5月1日号

ラクティだより

～健やかな毎日のために　転倒予防～

新型コロナウイルス感染症のため、デイサービスや趣味の集まりに出掛けることを控え、家で過ごす時間が多くなっていますね。そうなると、体の筋力がどんどん衰え、転倒・骨折の危険が高くなってしまいます。**１度転倒すると、痛みや恐怖感で動くのが怖くなり、安静にしてしまうことでますます筋力低下が進むという悪循環に陥ります。**転倒を防ぐためには、適切な運動とともに、環境を整えることが大切です。下のポイントをぜひ参考にしてくださいね。

◆運動のポイント

①短い時間でも良いので、近所の散歩や、室内や庭でできる体操を行う
②家事や庭仕事、農作業などで身体を動かす
③座っている時間を減らし、足踏みなど少しずつ身体を動かす

◆家庭での転倒を防ぐためのチェックリスト

全室 ✧ 照明スイッチに手が届く ✧ 通路に電気コード・延長コードを置かない ✧ 小さな敷物を置かない ✧ コードレス電話の子機を活用する	**浴室・トイレ** ✧ 高くした便座を使用する ✧ 手すりを設置する ✧ 滑らないマットを使用する
寝室 ✧ 枕元の照明に手が届く ✧ 常夜灯をつける ✧ 床一面を覆うタイプのカーペットを敷く	**居間** ✧ カーペットは鋲で留めるか、床一面に敷く ✧ 明るい照明をつける ✧ 頑丈な手すりを設置する ✧ 階段面に滑り止めをつける

外出のお供に　～靴、シルバーカーなど～

むくみや甲高・幅広で合う靴がなかなか無いかた
外反母趾で足指に変形・痛みがあるかた
下肢装具着用で靴が履きづらいかた
足に合った靴を正しく履くことで、歩きやすいだけでなく、足のトラブルを防げます。

左右違うサイズも選べます

歩くのはちょっと不安、というかたには、シルバーカーや歩行器がおすすめです。
介護保険が使えるタイプもありますので、興味があるかたはお気軽にお問合せくださいね

杖などの福祉用具や、**手すり取り付けなどのリフォーム**のご相談もお気軽にお問合せくださいね

恵理の らくらくクッキング

ニラたっぷり餃子バーグ

春が旬のニラを使った簡単料理です。ニラは疲労回復や免疫力アップに効果的でお勧めです！

【材料】
- 豚ひき肉　６０ｇ
- ニラ（粗みじん切り）お好きなだけ
- キャベツ（軽くゆでて絞り粗みじん切り）４０ｇ
- 塩・ごま油・生姜しぼり汁・酒・醤油・片栗粉　少々

① **ボウルに材料を全て入れ、粘りが出るまで練る**
② **３つに分け丸める**
③ **フライパンにごま油**（分量外）**を中火で熱し２分焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で３分焼く。**
④ **ポン酢などでいただきます**

※加熱時間は目安ですので調整してください

Let's 脳トレ！

漢字クロスワード

□に漢字を入れて４つの単語を完成させましょう

金 ↓ 惑 → ① → 屑 ↓ 座

泰 ↓ 公 → ② → 均 ↓ 和

結 ↓ 因 → ③ → 実 ↓ 敢

地 ↓ 合 → ④ → 形 ↓ 鑑

答はこのページの下です

健汰の 腰痛体操教室

お尻のばし（左右各 15 秒×2ｾｯﾄ）

お尻の筋肉をほぐすことは腰痛に効果的です。
気持ちいいと感じるところで伸ばしましょう。

①

②

←ここを伸ばす

① 背筋を伸ばして椅子に腰かける
② 片足を曲げ両手で膝を抱える
③ 膝を胸にゆっくり引き寄せる　④反対も同様に

編集者Aのひとりごと

早いもので、ラクティはこの5月で11年目を迎えました。ご利用くださる皆様、本当にありがとうございます。

創業時にお腹にいた次女はこの春、小学4年生となりました。この地で事業を始めようと考え、どこに事務所を構えようか、どんな事業所名にしようか、など色々考えたのが懐かしい反面、思い描いてまだ出来ていない事が沢山あり過ぎて、自分の不甲斐なさを感じる毎日です。

当社のサービスを利用していただくことで、今日よりさらに「いきいきとした毎日」を送って頂けるよう、真面目に誠実に頑張っていきたいと思います。まだまだ発展途上の私達ですが、これからも宜しくお願いいたします。【A】

Let‘s脳トレの答え　①星　②平　③果　④図

for everyone's active life

すべての人の　いきいきとした　暮らしのために

家電販売　訪問介護　障がい支援　福祉用具　デイサービス　住宅改修・リフォーム

有限会社　あい　（10月1日より社名を変更いたしました）

住所：大泉町坂田２-１２-２　電話：０２７６-６３-３３７１

ラクティ　住所：大泉町　日の出１-１０
ケアステーション　ラクティ（福祉用具、リフォーム）電話：５６-９２３７
ケアステーション　ラクティ　日の出（訪問介護）　電話：５５-４２０３
デイフィット　ラクティ　（デイサービス）　電話：５５-４２０４

ホームページ：http://ai-kaden.jp/

ホームページ
ぜひご覧ください

lactie
for everyone's active life