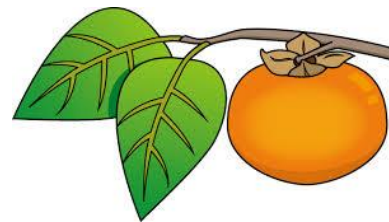


# 天寿荘だより



令和 3年 10月号 No.368

10月に入り、いよいよ秋めいてまいりました。身体を動かすのにちょうど良い時期です。

「もう年だから」「おっくうだから」といってからだを動かさなかつたり、外出の回数が減つたり、「食欲がないから」といって食事を抜くことなどありませんか？このようなちょっとした事が原因で、筋力やバランスを保つ力が



低下し、躓いたり、転倒しやすくなります。また、人との交流や会話が減つたり、頭を使わない生活をしていると、認知症につながると言われています。

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、次のような生活を心がけましょう。

## 【 9月の活動件数 51件】

### ●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

### ●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 1件
- ・医療・介護に関すること 47件
- ・その他 3件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘  
天寿荘在宅介護支援センター  
坂井賢一 村島勲

電話74-3100  
直通74-4818

尾形ひとみ 納富敦子



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

# は つ ら つ

令和 3年10月号 No.175

## 生活習慣改善のポイント

○日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできる身体と頭のトレーニングです。男性も積極的に行うようにしましょう。



○部屋の片づけやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできるだけ自分で行いましょう。家族が手を出し過ぎると、身体と頭のトレーニングの機会を無くしてしまうことになり、衰えに繋がる事もあります。

○家族や友人、近隣の人とできるだけたくさん会話をしましょう。おしゃべりは、お口と頭のトレーニングになります。



dixta.jp - 63746054