

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 4年 2月号 No.372

梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。

とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。積雪すると雪景色はきれいですが、雪道に慣れていないので、転ぶ危険もあります。

そこで、今月は『雪道で滑らない歩き方のポイント』についてお知らせします。



【 1月の活動件数 70件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 1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 0件
- ・医療・介護に関すること 64件
- ・その他 5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 尾形ひとみ 納富敦子

電話74-3100

直通74-4818



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和 4年 2月号 No.179

雪道で滑らない歩き方のポイント

- ① 小さな歩幅で歩く…歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため、重心移動（体の揺れ）が大きくなり、転倒しやすくなります。
- ② 重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。
- ③ 急がず、焦らず余裕を持って歩く…余裕をもって行動すると、「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。
- ④ 滑りやすい場所を知る…雪が人や車で踏み固められ滑りやすくなっています。→横断歩道、車の出入りがある歩道、バスやタクシーの乗降場所、地下街や店内の出入口などです。

