

西の京デイケア便り



VOL.4
2022年2月号

寒さの中にも春の足音が聞こえてくる今日この頃、
いかがお過ごしでしょうか？
施設の敷地内に雪が積もりました。デイケアの窓から見える雪景色が、利用者様にも好評でした！
三寒四温の時節柄、何卒体調管理にご留意ください。



1月初旬、見た目も楽しんでいただくこと、お正月らしい飾り付けや食事を提供いたしました。飾り付けに手を合わせるご利用者様もおられました。また、正月らしい食事に舌鼓を打っておられました。

感染対策
去る1月27日、職員で感染対策の勉強会を行いました。コロナ禍で感染対策が叫ばれる中、まだまだ知らないことも多く、しっかり勉強していかなければと思いました！

ロコモティブシンドロームの紹介

(日本整形外科学会ホームページより)
「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態の事を言います。
腰が痛い、膝が痛い、駅の階段があっくうだなど心当たりはありませんか？
ロコモを知り予防して、自分の人生をいつまでも自分の足で歩き続けましょう！

簡単なロコモチェックを紹介

片足で40センチの高さの椅子から立ち上がれますか？
立ち上がれなければ、ロコモの可能性あります！
→予防の運動が必要かも！
*片足での立ち上がりは転倒のリスクがあります。安全な環境で実施してください！



デイケアの空き状況です

一日利用(昼食あり, 入浴あり)						
月	火	水	木	金	土	
○	○	◎	◎	◎	◎	
半日利用(昼食なし, 入浴なし) 1~2時間利用						
月	火	水	木	金	土	
○	◎	○	◎	◎		

◎空きあり ○空き少しあり △要相談

YOUTUBEチャンネル！一度ご覧下さい！



←Youtube
QRコード

↓パソコンからはこちら

西の京デイケアYOUTUBE

検索

無料体験・見学受付中

お気軽にお問い合わせ下さい！
お待ちしております！

【お問い合わせ先】

西の京通所リハビリテーション
京都市中京区西/京小堀町16
TEL・FAX 075-821-3384