

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

2月号
vol 26

旧年中は格別のお引き立てを賜り、
厚くお礼申し上げます。

「株式会社 ゆうあ」は、本年も皆様に、より一層、
ご満足頂けるよう努めて参りますので、今後とも変わらぬ
ご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

ゆうあ

あたたかな気持ちをおとどけます

高齢者にとっての「転倒」は骨折を招き、要介護の要因になります。
転倒により骨折やけがをする事で身体の不自由さに
拍車がかかる事も珍しくありません。

ご家族の皆様も、雪道での転倒を減らす為には！

・狭い歩幅で歩く。

歩幅が大きいと足を高く上げなければならず、身体の左右への揺れが大きくなりがちです。その為に、身体の揺れを少なくする様に歩幅をいつもよりも小さくしてみましょう。

・靴の裏全体を付けて歩く。

足の裏全体で路面を確かめる様なイメージで、一見すると「すり足」みたいになりますが、完全なすり足ですと、つまづきの原因になりかねないので、一步一步確かめる様にして下さい。

・時間に余裕を持って歩く。

普段より移動速度が下がるので、気持ちに余裕を持つだけでもずいぶん違ってきます。

・歩き始めと立ち止まりに

気を付ける。

歩き始めや立ち止まり等、行動に変化があると身体の揺れも起きやすくなります。

2020年2月19日頃

雨水（うすい）

立春から数えて15日目頃。

空から降るものが雪から雨に変わり、氷が解けて水になる、という意味。

草木が芽生える頃で、昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。

春一番が吹くのもこの頃です。

しかし、本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。

三寒四温を繰り返しながら春に向かっていきます。