

冬は筋肉が硬くなり、足があがりにくくなることがあります。季節的にも転倒リスクが高くなりますので、下記のチェックリストを参考に、不安なことがあればご相談ください。

【お風呂】

□脱衣所と浴室の温度が大きい※要注意！

- 浴槽の縁が高く、またぐときに不安を感じる
- 浴室の床が滑りやすい
- 浴室内に手すりが不足している
- 洗い場の椅子がぐらつく
- 入浴中に立ち眩みを感じたことがある

【トイレ】

- 便座が低く立ち上がりにくい
- 手すりが設置されていない
- マットがめくれる
- トイレまでの道のりにコードや荷物がある

【玄関】

- 上がり框の段差がきつく、手すりが設置されていない
- 腰掛ける場所がない
- 雨の日に濡れると滑りやすい



師走を迎えます！

転倒予防の王道運動

ヒラックスで行っている機能訓練のひとつ、つま先・かかと上げは下肢の安定性UPに役立ちます。ぜひ家でも継続してみてください。

安定した物につかまり、ゆっくりつま先立ちになる→ゆっくりかかとを床に戻す→10セット繰り返す。

※リズムよく行くと血流が上がり、浮腫み改善にも◎

先月のご利用風景...



大レモン

11月はヒラックスの前の銀杏も見事に色づき、ご利用者様のお庭に色々な果実がたわわに実っている季節でした。中でも珍しい大レモン 🍋 私は初めて見たのですが、あまりの大きさにびっくり！ 普通のレモンよりも果汁が多い・皮が分厚い・香りが強いという特徴があるそうです。もちろん完全無農薬ワックスもなしなので、外皮の香りを生かした【レモンピール】【マーマレード】【皮を遅切りにしてサラダやパスタに香り足し】として使うと最高とのことです ✨



おまけの脳トレ

□ 明正大	前 □ 洋洋
愚口 □ 言	荒 □ 無稽
自 □ 自足	前後不 □
聖人君 □	大器晩 □
一日千 □	切 □ 琢磨
成・差・泰・寛・徒・秋・給	健・唐・達・子・難・各・公



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967