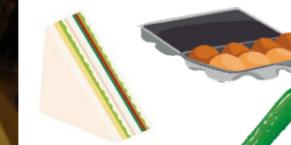


# 桜だより

5月号



## お知らせ

5月の理美容の日程をお知らせします  
9日(水)・11日(金)・15日(火)・24日(木)・28日(月)

## 介護 一口メモ

- ① 脳卒中と骨折予防、寝たきりゼロへの第一歩。
- ② 寝たきりは、寝かせきりから作らせる。過度の安静、逆効果。
- ③ リハビリは、早期開始が効果的。始めようベッドの上から訓練を…
- ④ 暮らしの中でのリハビリは、食事と排泄・着替えから。
- ⑤ 朝起きて先ずは着替えて身だしなみ。寝・食分けて生活にメリハリを…
- ⑥ 「手は出し過ぎず目は離さず」が介護の基本。自立の気持ちを大切に。
- ⑦ ベッドから移そう移ろう車椅子。行動広げる機器の活用。
- ⑧ 手すり付け、段差をなくし住みやすく。アイデア生かした住まいの改善。
- ⑨ 家庭でも社会でもよろこび見つけ、みんなで防ごう閉じこもり。
- ⑩ 進んで利用、機能訓練・デイサービス寝たきりなくす人の和地域の輪。