

# ふくろく通信

## 2016年10月号

### ツジ薬局

台風と大雨が去りいよいよ秋の到来ですね！  
寒かったり暑かったりと寒暖の差が多い時期でもありま  
す・・・色々後悔しないように疲れ  
とともに肌のメンテナンスをして  
あげましょう！

乾燥に  
負けるな



¥933+税



¥2400+税



訪問介護事業所 ふくろく

# 祝

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いか  
がお過ごしですか

9月は住宅型有料老人ホームふくろくがオープンして1  
周年を迎えました。こちらを記念してふくろく祭も行うこ  
とが出来ました。地域の皆様・ご家族様・スタッフなど多  
くの方々の力によりふくろくは1年を迎えることが出来ま  
した。感謝を申し上げます。

北部マッサージ治療院 先日スタッフで“転倒予防”に  
ついて勉強会を行いました。皆様の生活の質が向上できるように  
スタッフ一同、努めていきたいと思えます。

『やってみましょう』“片足で立つ”  
～バランス能力に繋がる運動～

ちょっとした時間の合間や

ふと思い出したときに！

片足を少し上げ、そのままの姿勢を  
約30秒保ちます。慣れないうちは  
壁などにつかまりながら行いましょう！

※バランス能力とは？

静止または動的動作における姿勢維持の能力のこと。  
しっかりと『立ち』『歩く』生活機能上・転倒の予防において  
バランス能力の維持・向上はととても重要になってきます。



### 居宅介護支援事業所



秋向けの肌対策を！

夏のダメージがじわじわと出てくる時期です。食事や生活  
の仕方を見直して、美肌対策を行いましょ。

- ◆旬の野菜・果物→ビタミン・ミネラルが有効
- ◆良質な油→魚油で体の酸化を防ぐ
- ◆発酵食品→腸内環境を整える
- ◆良質な睡眠→肌の細胞を構成し、新陳代謝を促す



肌の保湿を十分に行って外側からダメージを防ぐとともに、  
内側からもしっかりケアしていきたいですね。



ツジ薬局清須店  
店長  
高木 翔太



北部マッサージ治療院  
院長  
田中 豪



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
村上 大樹