

# 介護ステーション ぶらんち ニュースレター

# Vol. 30

令和元年6月号

## 元気なるきっかけは意外……

とうとう梅雨になりました……

訪問介護泣かせの季節です。

カッパを着てもぐっしょり濡れる。訪問ごとに脱ぎ着があり面倒。

私は、それももちろんですが、何よりカッパを着た自身の姿がなんとみずみずしい姿でテンションが下がってしまいます。

人は意外に単純。

カッパ姿を例に出しましたが、

人は外見が綺麗・粋・美だと

それだけで自信がもて、元気になってしまいますよね。

最近、ケアをさせていただく中、そのような経験をしました。

特に女性はいつまでも女性でありたい。そこで、簡易的なエステやネイルを

してさしあげたら、その方本来の気持ちを取り戻し、

びっくりするくらいお元気になりました。

筋力低下をしないように動いたり、リハビリは大切ですが、

それをしよう！と思う気持ちになっていただくには、「外見・粋・美」は思いの外大事、ということに気付かされました。

さあ～梅雨に負けず、「外見・粋・美」を楽しみましょう



## 寝たきりにならないための予防

高齢者の12.2%が転倒が原因で寝たきりに♪

転倒した場所は、

な・な・なんと室内が屋外よりも多い  
筋力低下によるすり足でつまずいて転ぶか  
足がすべって踏ん張りがきかず転ぶか

今回は「踏ん張る」ためのお助けグッズを  
紹介します……



色：パープル・ネイビー・グレー

サイズ：M、L、XL

すべり止め付

1200円(税込)



椅子を使う誰でもできる

椅子ヨガ教室♪(藤乃美月 講師)

6月19日(水) 井戸端カフェ事務局

時間(14:00～15:30)/参加費:700円



見た目涼しげ蒸し暑い日に食べたい  
「大丸東京の冷んやり グルメ フェア」

和風と洋風の出汁ジュレを使ったお惣菜が勢揃い！  
食欲が落ちる夏本番に向けて見た目の食感も  
涼しげな冷たいジュレのお惣菜をお買い求めては  
いかがでしょうか♪

場所：大丸東京 地階ほっぺタウン

期間：2019/06/05(水)～2019/07/02(火)

時間：平日 10:00～21:00、土・日・祝 10:00～20:00