医療法人社団玄洋会
道央佐藤病院

「拓勇」便り

道央佐藤病院
デイサービスセンター
拓　勇
発行 2020年10月1日
第94号

北海道初！eウォーク&eステップ

歩く面がトランポリン状になっており、その上を歩いたり昇降することで適度に沈む反発力を活用し、歩行能力改善や骨盤の動きも活性化され、姿勢改善・筋力強化・バランス能力向上が期待されます。身体が揺れた際に、無意識のうちに姿勢を立て直す際に働く様々な筋肉を効率的に鍛えることができます。日常生活で滑りやすい路面での転倒予防などに効果が期待できます。

フィットネス デイ拓勇

今年の二月にオープンした「フィットネスデイ拓勇」では、北海道初導入のマシンを取り揃えております。気になってきたつまづき、ふらつきまで不安な「歩行運動」「転倒予防」に着目し、それらを改善するために特化したトレーニングを中心に、一少しでも長く自分の足で歩ける」身体づくりを目指しています。

随時見学受け付け中！

現在すべての曜日・時間帯についてご案内頂けます。ご興味のある方は一度、見学・体験利用をお待ちしております。

☎(0144)56-5656
担当：久保　和輝

北海道初！eストレッチ

衰えやすい下半身の強化や姿勢改善…鍛えたい場所によって様々なマシンを取り揃えています。いずれもご高齢の方の使用を考慮した設計のものを厳選しておりますので、安心してご利用いただけます。

こちらはリラックススペース。巨大スクリーンに映し出されている映像を見ながらホットパックやコンフォートバイクでのエクササイズを行う事が出来ます。

敬老会

※写真撮影の時にマスクを外しました。

9月末の週に敬老会を行い、長寿の祝う節目の方には、写真やささやかなプレゼントを渡しました。期間中、一日だけですが職員によるマジックショーも行いました。

また、ご希望の方には敬老の日特別メニューとして「お祝いご膳」をご用意させて頂きました。

皆様のご長寿、心よりお祝い申し上げます。来年こそは「敬老会」を開いてお祝いしたいですね

避難訓練

年二回実施している避難訓練を行いました。今回は「地震が発生し厨房から火災が起きた」という想定で訓練を行いました。

当日は十八名のご利用者様方に参加頂き、火災発生から五分弱の時間で避難することが出来ました。

拓勇に通所されている際に地震が起きた時は、一番先に行う行動として近くの椅子に座って頂く事です。拓勇は、スプリンクラーが設置されているので、冷静な行動が一番大切です。地震発生直後に歩くと足が思うように動かない事もあるので、まずは椅子に座り揺れから身を守りましょう。

編集後記

九月はまさに残暑と言える日が続き、今年から新たに拓勇の仲間入りをしたエアコン1・2・3号君たちがフル回転で活躍をしました。やはり、昨年までとは違い、デイ内は快適で過ごしやすい感じがします。

さて、早いもので一〇月、二〇二〇年も残り三ヶ月です。ここ最近の天気と言えば、先月に比べ急激に寒くなり、いよいよ長い長い冬の気配を感じるようになっています。気温差が激しいので体調管理が大変ではありますが

①栄養
②適度な運動
③睡眠(休養)

を取り、長い冬を乗りきりましょうね。