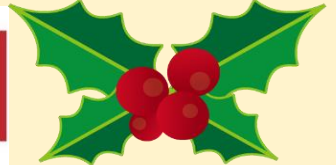




# ヘルパー通信



朝、布団から出るのが億劫な季節になりましたね。ヘルパーは生活支援や身体介護、居宅介護などの支援を休みなく行っています。

令和3年12月1日発行

社会福祉法人 栗原市社会福祉協議会



訪問介護事業所

☎ 0228-21-2146



## 介護予防～ ロコモ予防について知ろう

### ♠ロコモって？

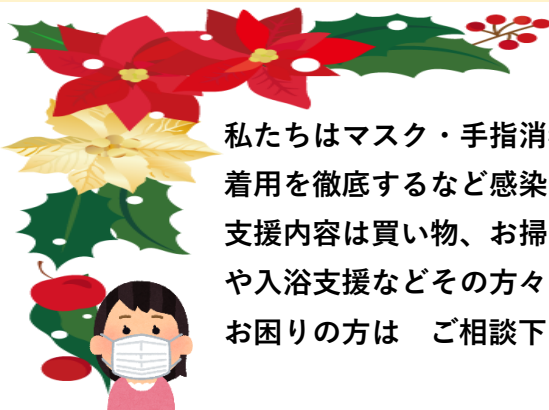
ロコモティブシンドロームの略称で「**運動器の障害の為に移動機能の低下をきたした状態**」を言います。**筋肉、骨、関節軟骨**、といった運動器に障害が起こって、立つ・歩く機能が低下するロコモとなると、日常生活に支障をきたすリスクが高まります。

ロコモチェック  
してみましょう!!



- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中で躓いたり滑ったりする。
- ③階段を上がるのに手摺が必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難である。  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥15分くらい続けて歩くことが出来ない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

★7項目の内、1つでも当てはまればロコモの心配があります。



私たちはマスク・手指消毒・エプロン・消毒、さらにゴム手袋の着用を徹底するなど感染予防に努め、訪問しております。  
支援内容は買い物、お掃除、洗濯、身体的に関わる、おむつ交換や入浴支援などその方々に添った支援を行っています。  
お困りの方は ご相談下さい。



手も洗おう



# 頭の体操クイズ

と う が ら (2)  
 う ん  
 い か (1) お (3) ね (5) ち  
 い ん  
 お ん (4) ん  
 ん

四字熟語を完成させましょう!!

この中から  
選んでね

ヒント

※昔のままで、進歩・発展のない様

旧

依

然

※助けが無く孤立する事。

面

楚

歌

※気が合って仲良くなる事

意

気

合

※人生の浮き沈みのはなはだしいことのため、7たび転んでも8たび起きるの意

七

八

起

投  
態  
転  
四

クイズの答え

1 だ 2 し 3 か 4 せ 5 も