



新年早々、おみくじをひいていただきました。  
今年の運はいかがでしたでしょうか？

**誕生日おめでとうございます**

加藤美保子さん

新発田と志子さん

寺西洋子さん

手塚辰雄さん

山田千代子さん

水野はるさん

加藤あや子さん

内藤小夜子さん

ご利用者様、ご家族様が、健やかに新しい年を迎えられたこと、心よりお喜び申し上げます。  
今年もいのこしデイルームをご愛顧のほどよろしくお願  
い申し上げます。



月刊  
**福来朗**  
ふくろう  
平成19年1月  
第92号

発行  
名古屋市名東区  
猪子石原 1-1501  
老人保健施設  
いのこしデイルーム  
052(777)5650 (代)  
052(777)5695 (直)  
毎月 15 日発行

## 転倒と骨折

年を取ると転びやすくなります。これは、加齢によって筋力が低下してしまうこと、筋力が低下すると、運動不足になりやすく、より運動能力が落ちてしまうこと、さらに危険を察知する感覚的な能力が落ちてくること、などが原因です。

対策としては運動能力の低下を防ぐために、自分に合ったリハビリと日ごろから適度の運動をすること、家庭内であればできるだけバリアフリーにして転びにくくすること、あとは日ごろから自分自身で転ばないように注意をしましょう。