すずらん府川だより

ほほえみ





2026年 10月31日　第59号

発行：看護小規模多機能　複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1　TEL：049-292-0330　FAX：049-292-0393　E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



10月 ほほえみスナップ

秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。施設では秋のレクリエーションなど、季節を感じられる活動を楽しんでいます。皆さま元気に体を動かしながら、笑顔あふれる毎日を過ごされています。







読書の秋ですね～









大盛り上がりでした！





食欲の秋！







新米祭り

新米祭りを開催しました！炊き立ての新米ご飯をはじめ、お刺身や餃子、豚汁、切り干し大根など、盛りだくさんの料理が並びました。秋の味覚を皆さまで囲み、お腹も心も満たされる楽しい食事となりました。













ご飯がすすむね





やっぱ新米よね！



転ばない体づくり！

秋から始める転倒予防



秋は、気温の変化や日が暮れるのが早くなることで、
転倒のリスクが高まります。
今からできる対策で、安心して元気に過ごしましょう！

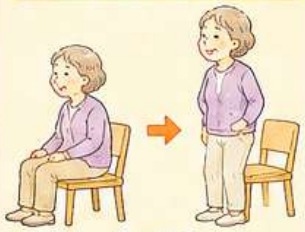
1 筋力を保ち、体を動かす

筋力が落ちると、バランスを崩しやすくなります。
無理のない範囲で、毎日少しずつ体を動かしましょう。

POINT
- 散歩や軽い体操を習慣にする
- 椅子からの立ち上がり運動で下半身を鍛える
- ストレッチで柔軟性を保つ



簡単！椅子の立ち上がり運動



ゆっくりと
立ち上がりましょう。

2 足元に注意する

ちょっとした段差や障害物で、つまずくことがあります。
家の中も外も、足元の安全を意識しましょう。

POINT
- 段差やカーペットのめくれに注意する
- 滑りにくい靴を選ぶ
- 歩くときは、足元をよく見てゆっくりと



おすすめの靴



- ☑ かかとがしっかりしている
- ☑ 滑りにくい靴底
- ☑ 自分の足に合ったサイズ

3 家の中を安全に整える

家の中にも、転倒の原因がたくさんあります。
日頃から環境を見直して、安心できる空間をつくりましょう。

POINT
- 床に物を置かない、コードをまとめる
- 手すりやつかまりやすい場所をつくる
- 明るい照明で、暗い場所をなくす



チェックポイント

- ☑ 階段やトイレに手すり
- ☑ 床の障害物をなくす
- ☑ 照明を明るくする
- ☐ すべり止めマットの活用

4 体調の変化に気をつける

季節の変わり目は、体調を崩しやすく、
転倒につながることがあります。
日々の体調管理を心がけましょう。

POINT
- 水分をしっかりとる
- 睡眠を十分にとる
- 体調の変化を早めに察知する



こんなサインに注意

- ☑ ふらつきやめまい
- ☑ 食欲の低下
- ☑ 睡眠不足
- ☑ 体のだるさ

ひとことアドバイス

転倒は、ちょっとした注意で防げることが多いです。
「まだ大丈夫」と思わず、今できることから始めて、
秋を安全に、そして元気に過ごしましょう！



安全な毎日が、笑顔のある暮らしにつながります