



朝晩冷え込む日も増えてきました。日中も過ごしやすくなり、ようやく長かった夏が終わり本格的な秋がやってきたように感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は10月に入っても夏日を記録する日があり、暑い日が続きました。朝晩、急に冷え込むようになってきました。インフルエンザなどの感染症も例年より早く流行が始まっているようです。外出後の手洗い、人が多い場所でのマスク着用など感染対策を行いましょう。朝晩と日中の気温差が大きい時季でもあります。脱ぎ着しやすい衣服を着用するなど気温差で体調を崩さない工夫もしていきましょう。とはいえ、お散歩など外出には気持ちの良い時季です。お天気の良い日には外へ出て短い秋を楽しみましょう。



## 自分に合った靴でお出かけを安全に

気候が穏やかになり、お散歩など外出が楽しい時季となりました。ご自身に合った靴を選んで安全に外出を楽しみましょう。

・着脱のしやすさを確認しましょう・・・靴には紐で調節するものやスリッポンタイプのもの、ファスナーやマジックテープで開閉するものなど様々な種類があります。中でも足の甲部分が広めに開くようになっていたり、マジックテープ式のワンタッチで止められるようになっているものは着脱がしやすいです。マジックテープで広く開く靴は介助者にも着脱がしやすく靴の着脱に介助が必要な方にもおすすめです。



・軽量なものを選びましょう・・・靴の重さが疲労につながりやすくなります。軽量な靴を選ぶことで長時間歩行しても疲れにくくなります。転倒を予防するために軽くても踵がしっかりあるものを選びましょう。

・靴底が滑りにくい仕様が確認しましょう・・・転倒を予防するためにも靴底のソール部分がゴム素材など滑りにくい加工になっているものを選びましょう。靴底が平坦なものや滑りやすい素材のものは歩行時、転倒に注意が必要となります。



・足の状態に合わせた靴を選びましょう・・・装具を着用していたり、浮腫みや足の変形などで左右の足のサイズが違う場合には片足ずつ購入可能な靴がおすすめです。サイズの合わない靴で歩くと躓きや転倒、足のトラブルの原因になります。



しずきでは片足や幅広対応の靴の販売も行っております。  
詳しくはしずきまでお問い合わせください。



## ～しずきデイサービス・朝霧高原デイサービス行事紹介～

しずきデイサービスで西消防署の消防士の方々をお招きして防災訓練を行いました。消火訓練や避難経路の確認等、当日のご利用者様にもご参加いただきました。皆様真剣に取り組んでくださり、とても有意義な時間となりました。引き続きご利用者様が安全に安心してしずきデイサービスでの時間を過ごすことができるよう職員一同努力して参ります。



朝霧高原デイサービスで敬老会を行いました。ご利用者の皆様とゲームなどを行い、楽しい時間を過ごすことができました。



朝霧高原デイサービスご利用者様と地元の小・中学校の運動会見学に出かけました。デイサービス職員も競技に参加させていただいたり、小中学生の元気な姿にパワーをもらいとても楽しいひとときを過ごすことができました。今後も地域の方々と交流の機会を大切にしていきたいと思えます。



### ～立冬～

11月7日は二十四節気の一つ「立冬」です。この日から暦の上では冬になります。まだまだ日中は汗ばむ陽気の日もあり、冬の気配を感じることは少ないですが、この頃から朝晩の冷え込みが強くなり、北風も吹き始める頃です。今年の冬は暖冬傾向との予報が出ていますが、空気の乾燥は進み、吹く風も冷たくなってきます。体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊  
**しずき**

〒416-0907  
富士市中島 480-1  
TEL 0545-65-9191  
FAX 0545-65-9190  
編集 福田麻美