

「転びにくい靴」のチェックポイント！

☑つま先が上がっている

つま先部が地面についていると、すり足になりがちで高齢者は躓きやすくなります。

つま先が少し反りあがった靴を選びましょう。

☑軽い

重たいだけで足への負担が大きくなり、足が上がりにくくなる原因になります。長時間の歩行にも不向きなので、重さを負担と感ぜない靴を選びましょう。

☑靴底部の接地面が広い

滑りにくく、歩行が安定します。特に歩行に不安がある方は、地面と接する面が広い靴を選びましょう。

☑かかとがしっかりしている

かかとと足首がホールドされ、歩行中に脱げにくいことも大切です。かかと芯がしっかりとして高さもあり、かかとを包み込んでくれる設計の靴を選びましょう。

☑脱ぎ履きしやすい

転倒の危険は歩行中のみならず、脱ぎ履きする場面にも潜んでいます。かかとにフルストラップ(つまみ)がある、開閉がマジックテープやファスナーで行えるなど脱ぎ履きしやすい靴を選びましょう。

ケアネットでも靴の購入が出来ます！
お気軽にお声がけください！



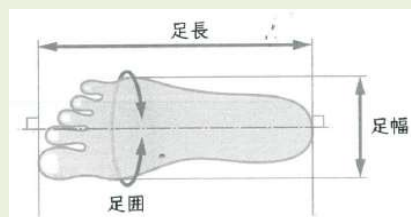
サイズ表記

23.5cm / 4E

靴のサイズは

足長とワイズが表示されています。

足長 ワイズ(足囲・足幅)



「転びにくい靴」のチェックポイントを満たし、気に入ったデザインの靴を見つけたら次はサイズ選びです。

靴は足長とワイズ(足囲・足幅)で規格化されています。人間の足の裏には、体を支えるための「3つのアーチ」がありますが、アーチが加齢に伴い沈むことで、高齢者は足幅が広がる傾向があります。

足長だけで靴を選んでしまいワイズがなかったら、足が締め付けられ痛みがでてしまう可能性が高くなります。

足長とワイズの数字を正しく把握しておけば、サイズ選びの失敗を防ぐことができます。

その方に合った靴を選ぶことで転倒予防だけでなく、歩きやすさから外出意欲の向上にも繋がります。この機会にピッタリと足に合う靴を新調してみたいかかでしょうか？

編集後記

梅雨に入ったのに夏を思わせる暑い日が続いています。暑いと食欲も落ちて、体調をくずしてしまいがちですが、夏の野菜・季節の物を口にし、こまめな水分補給を心がけ、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。

【広報委員 訪問】佐藤 三八子

【ホームページは「ケアネット富士通」で検索 <http://www.carenet.fujitsu.com/>】



恒例

大運動会

令和7年6月22日～28日 ティサービスの大運動会を開催いたしました。競技は、玉入れ・巻き巻きゲーム・バトンレース(職員競技)綱引き・ピンポン玉送りと、利用者さまも職員も真剣勝負で盛り上がりました～！

紙面の都合で、全部はお伝えできませんが、その一部を掲載いたします。どうぞご覧ください！

選手宣誓！！楽しむことを誓います！！



上手！上手！！

ガンバレ！！



職員レースの「綱引き」真剣勝負です！

紅白に分かれて戦いました！



優勝！やった～！



ショート

利用者さま
年輪インタビュー！

『明るく、明るく生きるのよ』
鈴木モ子 様 昭和7年生まれ 93歳



私は江刺梁川の生まれ、家は駄菓子屋でした。饅頭やがんづき、落雁なんかを作っては子供たちや法事などに合わせて売っていたの。そう、中村菓子店。兄妹は兄、兄、姉2人、私、あとは、・・・あれ？小さいころはよくピンポンをして遊んでいたの。卓球なんて大人のするものでしょ。兄は戦争に向かい帰ってはきたけど、病気で亡くなったの。私は尋常小学校を卒業して知り合いの紹介で岩手県南バスに就職したの、そう！IKBよ。白色に赤い線が入ったボンネットバス、車掌をしていたの。黒いガマ口を肩にかけ、行先を聞いては切符にハサミを入れる『次は岩谷堂役場あ〜』なんてね、山合いや田んぼの間を走りながら♪わたーしはあ、ヤナガワのバスターが〜あるう〜・・・♪なんてね、口ずさんでいたものよ。

会社の整備工場で背が大きくていつもピンッとしている男の人がいてね、気になって気になって・・・惚れたんだね、『やだあ、私から言えるわけないでしょう！！』回送が終って車庫に入るときは『オーライ！オーライッ！』って大声でバスにではなくて彼に向かって声をかけていたのよ。プロポーズの言葉あ？『やったあ、覚えてないわよ、もう、一緒になったようなもんだったもん』主人は旧海軍で整備士をしていたそうなのよ。曲がったことが大嫌いで、子供たちには悪いことはきっちりと躾をしていましたね。

どーして私がいつも明るいかって？『不思議よね〜』ここに来ると主人と来ていたことを思い出して、いるような気がしてならないのよ、だからハッピーでいられる、ここにいますよーって上を向くの。

母の日(5/11)

父の日(6/15)

●端午の節句に新聞カストでハイ・ポーズ！
ニコリ笑った顔がチャーミング〜

●母の日・父の日
スタッフ手作りのお祝いカードの
プレゼントがありました！！

端午の節句 (5/5)

●4月には
お花見ドライブにも
出掛けました！
「綺麗だね〜」「久しぶりに出掛けて良かった〜」
などの感想をいただきました。

デイ

(R7年) 5月

※写真掲載にあたっては、個人情報の同意をいただいております。

●洗たくネットに菖蒲を入れ、季節感・香りを楽しんでいただきました。
皆さん喜んで入浴されました。



しょうぶ湯

佐藤紀子様 100才お誕生会！



●「白寿祝い」
相談員手作りのお祝いケーキで盛大にお祝いしました。ご本人さま大変驚き喜ばれておりました。友人代表挨拶・くす玉割り等、他の利用者さまも涙を流し感動されておりました。

杜の音楽隊(仙台市から来所いただきました)



●生演奏は格別です！！
なじみの曲をたくさん演奏いただき、
素敵な時間を過ごしました♪
ありがとうございました。

●デイ・ショートー 生き生き
利用者さま・職員、総勢50名以上の参加で大盛況でした♪♪