



4月は「卯月」卯の花が咲く時期だそうです。(別名空木)
新年度が始まります。

入社式や入学式が有り、新たな出発の時期です。

皆さまが楽しみにしている「花見」の時期でもあります。

花冷えの日も有りますが、順番に花が咲き、山菜も芽を出してきます。

花が咲くと気持ちもワクワクしますね！



暖かくなり、
重ね着から解放されますが、
転倒が多くなってきます。

原因には、

・ 内的要因

身体機能の低下や注意力の低下、運動不足や服薬している薬の影響

・ 外的要因が有ります

生活環境(わずかな段差・濡れた床で足を滑らせる・置いて有る者に躓く



《注意すべき場所》

床置き電気コードやカーペット、座布団、雑誌や新聞等
玄関で靴を脱ぐ時、玄関マットや上がりかまちの段差
スリッパが滑る、踏ん張れない
足元が暗い
濡れた床や滑りやすい床



計算、使わないと忘れ
ちやうのよね・・・



リズムに合わせて

1・2・3、ハイ！♪

