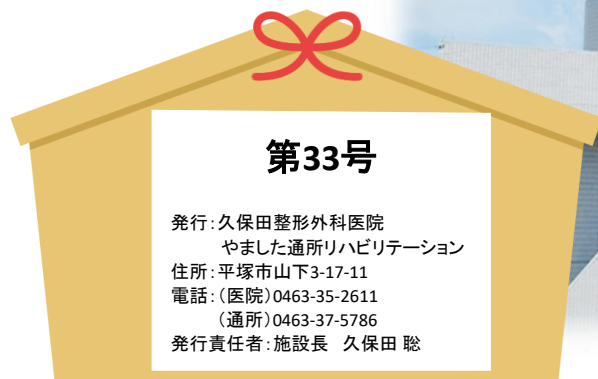


やましたりハ通信



《継続した運動習慣を》

副院長 久保田 聡

新型コロナウイルス感染症が報告されて以来、3年ぶりの行動制限がない年末年始を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ワクチン接種や抗原キットの流通などにより少しずつコロナ禍前の日常生活に戻りつつあり、いわゆるwithコロナやafterコロナといったコロナウイルスにどう向き合って社会生活を行っていくかという状況になってきているのかとも思います。当施設でも引き続きマスク着用・手洗いの徹底、室内の換気や消毒、検温などを中心に感染予防に努めております。

現在、1-2時間型の短時間型と3-4時間型の2タイプがあり、利用開始時にご説明させて頂きますが、1-2時間型は、運動リハビリに特化した密度の濃い運動プログラムとなっており、3-4時間型は、比較的ゆっくり、しっかりとした内容での運動プログラムとなっております。2022年度新規にリハビリを開始された利用者さんの内訳は、1-2時間型と3-4時間型ではほぼ半数の割合でした。御自身のライフスタイルや体力面とも相談して頂きながら、継続した運動習慣を行って、心も身体も元気になって頂ければと思っております。

当通所リハビリテーションのホームページは久保田整形外科医院のサイト内にございますので、ぜひご覧いただければ幸いです。

本年も変わらずどうぞよろしくお願い致します。

令和5年1月



転倒予防の運動をしましょう！

運動習慣は、ホルモンの関係から言っても、朝が効果的です。
少ない回数で5回程度からでも構いません。さっそく、はじめていきましょう！

「股関節外転運動」

目的: バランス筋肉 中殿筋 の改善



STEP1 下の足は膝を軽く曲げ
上の足をしっかり伸ばしましょう



STEP2 上の足を斜め後ろにあげましょ
う
ゆっくり元の位置に戻しましょう



注意点 足を体よりも前方で上げないよう

作業療法士 笹部 泰晴

図 rehasakuより引用

【転倒】 対策をしましょう！

ちょっとした段差につまずいたり、畳の縁に足が引っ掛かったり…。
転倒事故の半数以上は自宅で起きている事が多いと言われています。
できる範囲で転ばない工夫をしていきましょう！

①居間・寝室

- ・こたつ布団に引っかからない様に注意、めくれやすいカーペットには滑り止めを敷く
- ・つまずきやすい箇所にはテープなどで目印をつける
- ・コンセントのコードなどは普段よく通る所を避けてつなぐ

②玄関・勝手口

- ・玄関マットの下には滑り止めを敷く
- ・靴を履くときは座って履く
- ・上りかまちの段差が大きい場合は踏み台などを利用する

③廊下・トイレ

- ・必要に応じて手すりを付ける
- ・滑りやすいスリッパや靴下を履かない
- ・通路には物を置かない



介護福祉士 大澤 彩