

高野町立高野山総合診療所

# 通所リハビリだより (春号)

あたたかな日差しの日もあれば、冬の寒さを思い出させる 風の日も  
ある高野山にも、そろそろ春がやってきます。

高野町立高野山総合診療所・通所リハビリテーションは、平成 29 年に  
創設し今年で 5 年目を迎えました。

これまで、多くのリハビリが必要な方に利用していただき、この度、  
その活動について、ご利用者様・ご家族様にお知らせします。



# 職 員 紹 介



- ◆<sup>ほどおか</sup>程岡理学療法士 ( ^ω^ )・・・一緒にリハビリ頑張りましょう！
- ◆<sup>うえだ</sup>上田介護福祉士 ( ^ω^ )・・・みんなで楽しくリハビリできるよう頑張ります！
- ◆<sup>すがや</sup>菅家看護師 ( ^ω^ )・・・自宅で健康に生活できるようお手伝いします。
- ◆<sup>きた</sup>喜田看護師 ( ^ω^ )・・・健康第一!!
- ◆<sup>いのうえ</sup>井上看護師 ( ^ω^ )・・・リハビリが安全に行えるよう、お手伝いします。

※看護師については、訪問看護も行っているので日によって入れ替わります。

春におけて、桜の木の壁面製作を行いました。  
お花紙を折り合わせ、一枚一枚開いていきます。  
指先の巧緻性をたかめ、元気な脳になる作業です。

きれいな桜色が、気持ちを明るくしてくれます。



次のページは、程岡理学療法士のコラムです。レッツチャレンジ⇒

# フレイルを防ごう

人は年を取ると段々と身体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と身体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。放置すると寝たきりなど介護が必要な状態にまで心身が衰弱してしまいます。フレイルを防ぐためには、足腰の筋力を維持することが大切です。たとえ高齢でも、積極的に身体を動かすことで筋力を維持・向上できることがわかっています。

## 簡単フレイルチェック



1	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
3	6か月間で2～3 kg以上の体重減少がありましたか？
4	5分前のことが思い出せますか？
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

3項目以上該当の方・・・フレイルの可能性が高いです。

1～2項目該当の方・・・プレフレイルの可能性が高いです。

該当なしの方・・・フレイルの心配はありません。

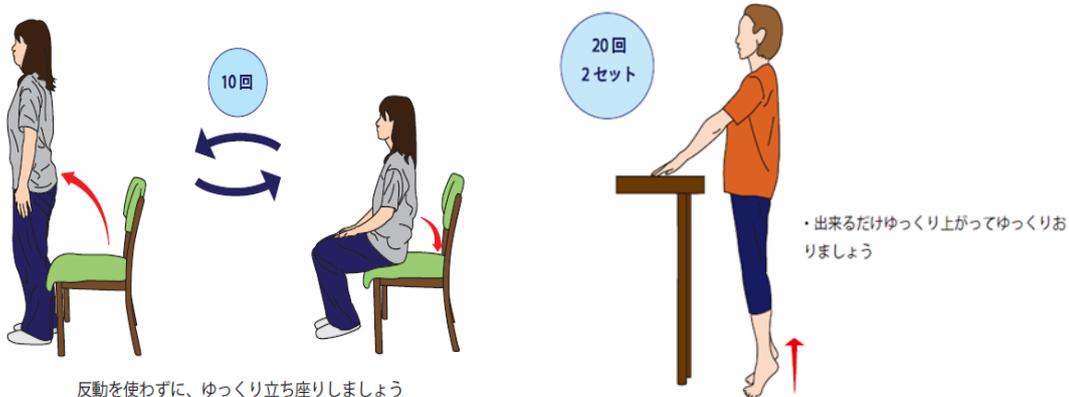
## 足腰の筋力維持のための運動

高齢期に身体を動かす筋力を維持するためには、身体を動かして、脚・腰の筋肉や関節・骨に適度な負荷を与える運動が効果的です。そのための運動として、筋力トレーニングが重要です。

### 足腰を鍛える運動

#### 立ち座りトレーニング

#### かかと上げ運動



※それぞれ目安は各10～20回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。

※ふらつかないように手すりやテーブルなどを持って行いましょう。

※膝や足腰に痛みなどがある人は、整形外科医師などに相談しましょう。

1月の作品 干支（丑）



2月の作品（鬼）



3月の作品（チューリップ）



お知らせ！！

3月末で宅島理学療法士が退職されました。

たっくんより 皆様へ  
5年間ありがとうございました。



3月末で1名の  
利用者様が元気に  
卒業されました。



※撮影時のみマスクを外させていただきました。

高野山総合診療所においての、苦情や家族様、利用者様のご相談をお聞きいたします。

担当：事務長（<sup>なわしろ</sup>苗代）まで ☎ 0736-56-2911