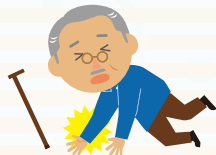


リハビリ通信 ～転倒予防～

3秒に1人が転んでいる!! 転倒すると3人に2人が怪我

やってみよう 転倒リスク評価

質問項目	はい	いいえ
過去1年間にこけたことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなった	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点



合計点が6点以上になると**転倒**しやすい状態と考えられます!

転倒予防トレーニング

※膝や腰に痛みがある場合は無理をせず、理学療法士や医師にご相談ください。

足踏み運動

方法：椅子に座る、もしくは立って行いましょう。

手順：足踏みをしながら野菜の名前を
思いつく限り言いましょう。
5秒間 5セット行いましょう。



きゅうり、かぼちゃ、
玉ねぎ、人参、大根、
ごぼう、トマト、
レタス、キャベツ...



参照：公益財団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズ 18 転倒予防

新人職員紹介



老健5階 はただ いくえ

5月からニューライフガラシアで働いております畠田です。
老健での勤務は初めてですが、ご利用様、スタッフの皆様とても
親切で日々感謝の毎日です。

好きなことはスポーツ観戦、ねる事。苦手なことは高い所、
暑い所。冬は活動的ですが、夏は基本家から出ません。
どうぞよろしくお願い致します。



Youtube

日々の様子や音健アワード入賞作品も
観れます。ぜひご覧下さい!



Instagram

季節に合わせたお知らせや日々の
生活の様子を載せています!