



訪問リハビリ

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
月	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲
火	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲
水	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲
木	▲	▲	▲		▲	▲	○	○
金	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲
土	▲	○	▲		▲	▲	▲	▲

○……空きあり ▲…対応できないこともありますが、ご相談下さい
※上記の開始時間は目安です。

2/1 現在

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *体の違和感や首・肩・腰の痛みの相談もしてください
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います

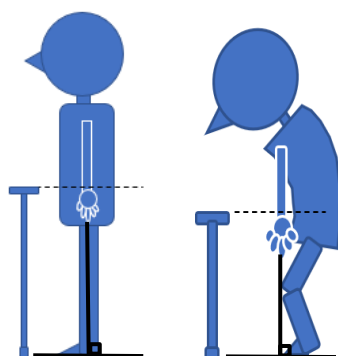


杖の簡単な高さの設定方法について

近年高齢化社会がさらに進んでいる状況で、杖を使う方も増えてきています。リハビリを受けている方はその時に調節します。杖の長さを気にされない方が多いですが、長さが合わないと支えが不十分・姿勢が悪くなる・逆に歩きにくくなることに繋がります。そこで誰でも簡単に杖に高さを身体に合わせる方法を記載します。

- ① 立位で脱力し手を真下にぶら下げる(肘を伸ばす)
※円背の方の手の位置は体に添わせるようにはせず腕が床へ垂直になるようにぶら下げる。
- ② 橈骨茎状突起という手首親指側の骨の出っ張りを探す
- ③ 杖の高さをその出っ張りに合わせるように杖を調節する

橈骨茎状突起



チョコレート(カカオポリフェノール)の効果
【動脈硬化の予防】悪玉コレステロールの酸化を防ぎます。

【血圧の低下】血中のカカオポリフェノールが作用し血管を広げて血圧を下げる効果があります。

【認知症予防】脳の血流を良くして、脳血の神経細胞の栄養分の働きを活性化させる可能性を高める可能性があります。

【抗ストレス効果】イライラの原因となる血中のストレスホルモンの分泌を抑えます。

チョコレートは栄養価が高く気軽に栄養補給ができる食品です。一度に食べるのではなく少しずつ食べましょう。1日に食べるチョコレートの量は、35g(板チョコなら1枚の7分目あたりまで)にとどめておきましょう。食べすぎは良くないので適量を心がけましょう。

訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください